ФЕВРАЛЬ
2016

Men's Health

СЕКС С ИСТОРИЕЙ
ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ У ПЕЩЕРНЫХ ЛЮДЕЙ?
СТР. 50

ТИМОФЕЙ МОЗГОВ
ЛУЧШИЙ РУССКИЙ В NBA

16+

ЗАЛ СЛАВЫ

7 ГЕРОЕВ, ЖИВУЩИХ РЯДОМ С ТОБОЙ

КАК УДВОИТЬ СВОЮ ЗАРПЛАТУ В 2016 ГОДУ

ФИТНЕС

НИКТО, КРОМЕ ТЕБЯ
ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

ЧЁРНАЯ СИЛА
ВЫЖМИ ИЗ КОФЕ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

А ТЫ НАСТОЯЩИЙ МУЖИК?
ПРОЙДИ ТЕСТ
СТР. 86

MHEALTH.RU

Men's Health

02.16

НА ОБЛОЖКЕ

50
СЕКС С ИСТОРИЕЙ
Древнейшие способы обращения с женщиной

62
КАК УДВОИТЬ СВОЮ ЗАРПЛАТУ В 2016 ГОДУ
Учись успеху

70
МОГЗ ОТ А ДО Я
Азбука успеха Тимофея Мозгова

76
ЗАЛ СЛАВЫ
7 героев из соседнего двора

86
А ТЫ НАСТОЯЩИЙ МУЖИК?
Проверь себя по-серьезному

94
ЧЕРНАЯ СИЛА
Пей кофе правильно

110
НИКТО, КРОМЕ ТЕБЯ
Тренировка в полном одиночестве

86
Сколько в тебе мужика?

ФОТО: LEGION-MEDIA

76
“Чтобы не увязнуть в сомнениях, я стараюсь всегда помнить о чувстве долга...”

Карьерную лестницу строим на стр. 62

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

36 КАКОГО СВЕТА ТЕБЕ НАДО
Разноцветные лампочки хороши не только на новогодней елке

37 ПУТЬ БЕЛКА
Как правильная еда становится выразительными мышцами

38 ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ
Чем женщина лучше тебя?

39 МЕЧТА МАТРОСА
Вкусные макароны с томатным соусом — из микроволновки

42 КУСАТЬ ПОДАНО
Учись бороться со стрессом за завтраком, обедом и ужином

И еще 11 энергичных заметок

Посмотри на яйца с другой стороны стр. 54

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

РАЦИОН
54 14 лучших способов приготовить яйца
Легкий плотный завтрак

ЕСТЬ МЕСТО
58 Бир-Биллинг
Взлетная площадка в Индии

ЗНАНИЕ
60 Ген, ты откуда?
Твоя слюна знает, кто твои предки

ОРГАНИЗМ
66 Уровень ниже пояса
Что делать с недостатком тестостерона

В НОМЕРЕ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
102 Невидимая глубина Байкала
Что делать на берегах знаменитого озера

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

118 НОУ-ХАУ С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

120 Душу греет

Отличные пуховые жилеты

ГАРДЕРОБ

122 Градус бережет

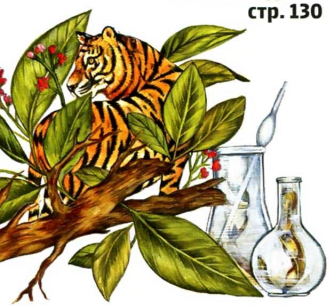
Меняем пальто на элегантную парку

ДЕЛО ВКУСА

130 Как по нотам

Раскладываем парфюмы на молекулы

Чем ты пахнешь на самом деле? стр. 130



ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

132 Просто времени мало

Тест: какие смарт-часы тебе подойдут

135 Новое железо

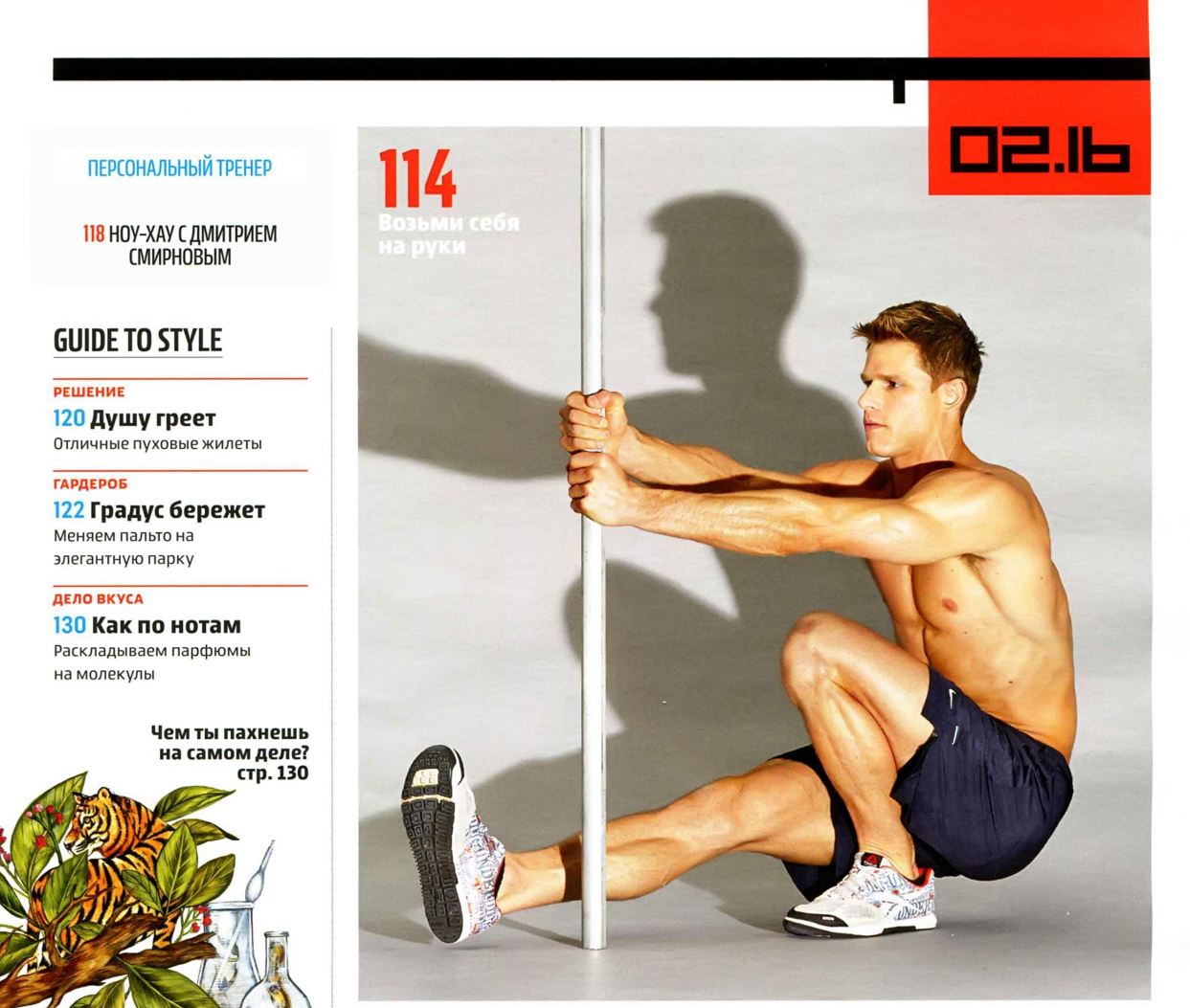
ТЕСТ-ДРАЙВ

136 Ураган эмоций

Lamborghini Huracan LP 610-4

137 Знаем, плавали!

Lexus ES 350



На обложке:
Тимофей Мозгов
Фотограф:
Эрик Панов

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

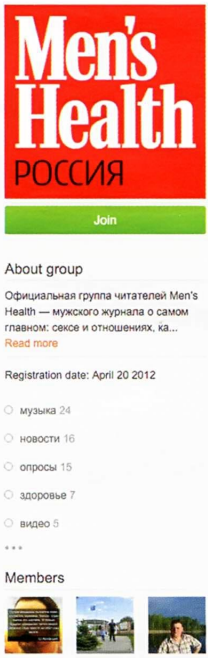
20 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
26 О ЛЮДЯХ
28 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
47, 69, 101 ИМПУЛЬС
48 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
108 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
138 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

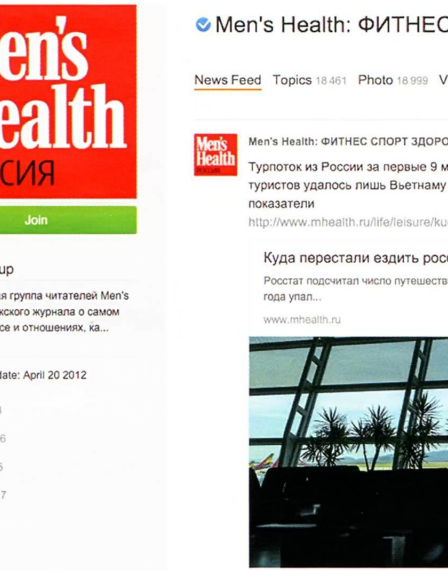
ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

MEN'S HEALTH В "ОДНОКЛАССНИКАХ"!

Хочешь первым узнавать самые горячие новости из мира настоящих мужчин? Готов к тренировкам, которые превратят тебя в атлета? Хочешь поразить свою девушку своими кулинарными способностями? А потом вознести ее на вершину блаженства в спальне?

Заходи в "Одноклассниках" на страницу Men's Health ok.ru/mhealth и получай ответы на все свои вопросы!





- СПОРТ И ФИТНЕС
- СЕКС И ОТНОШЕНИЯ
- ДИЕТА И ЛАКОМСТВА
- СТИЛЬ И ГРУМИНГ
- АВТОМОБИЛИ И МОТОЦИКЛЫ
- ОТДЫХ И ПУТЕШЕСТВИЯ
- ПРИКЛЮЧЕНИЯ И ЭКСТРИМ

Все, что интересует современного мужчину, ты найдешь у нас! Оставайся с нами!

Men's Health

Кирилл Вишнепольский

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ
Арсений Виноградов, Антон Зоркин
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
Марина Облачева
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ
Николай Егоров, Алексей Яковлев
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Анна Дементьева
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Полина Болашова, Катя Бобкова, Илья Виноградов, Иван Глушков, Олег Зотов, Настя Ларкина, Дмитрий Лигай, Александра Немыкина, Андрей Никольский, Ирина Офридопуло, Ольга Попова, Эрик Панов

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина

УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH И WOMEN'S HEALTH, ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ **Мария Каменская**
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
Андрей Медин
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ
Анна Акимова

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Максим Баикин
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Светлана Левицкая**

ФОТОСТУДИЯ
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Наталия Симонова
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
Александр Малеш
РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Александр Карпов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** "Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

Men'sHealth

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 115 000 экземпляров
Цифровые копии журнала: 32 000 экземпляров

Февраль 2016 (№ 208)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 19.01.2016
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Цветоделение: Color Consulting
Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Владимир Старцев

СКАЛОЛАЗ

Занял второе место на чемпионате Пермского края по грэпплингу — это такая борьба смешанного типа, где минимум правил. А еще подготовил свою детскую группу по скалолазанию к соревнованиям, горжусь — все заняли призовые места на городском турнире.

МН: Про то, как Володя спас девочку, вывалившуюся с балкона, читай на стр. 76.

Тимофей Мозгов

БАСКЕТБОЛИСТ

Свободного времени у меня мало, поэтому только недавно посмотрел фильм Андрея Звягинцева "Левиафан", который вышел еще в позапрошлом году. Сильно впечатлился и задумался.

МН Жизнь Тимофея от А до Я изучай на стр. 70.

Анастасия Фесикова

ПЛОВЧИХА

Весь мой досуг последнее время связан с сыном Максимом. Мы часто ходим в контактный зоопарк, в Москве их сейчас много. А еще важное впечатление за последние месяцы — первый утренник в детском саду, первый Дед Мороз, Снегурочка...

МН На стр. 28 Анастасия рассказывает, как можно выгодно использовать волну.

Евгений Шанин

ПАРАПЛАНЕРИСТ

Я купил себе книгу Дениса Пейгена, в русском переводе ее нет, а по-английски она называется Performance of Flying, это можно грубо перевести как "Мастерство полета". Пейген — известный американский инструктор, специалист по дельтапланам и парапланам, он написал сотни статей и десятки книг. Читал, не мог оторваться: тут и теория, и практические советы, уникальный опыт Дениса.

МН Евгений рассказал нам об одном из главных мест для парапланеристов на планете — см. стр. 58.

Михаил Местецкий

РЕЖИССЕР, СЦЕНАРИСТ

Колонку для этого номера МН я заканчивал в Индонезии — первый раз оказался на Бали. Все местное — оно либо огромное, либо слишком малюсенькое, но его сразу миллион. Вчера меня привезли к пещере, в которой днюют летучие мыши. Писк, вонь, мельтешня — короче, целый мегаполис маленьких Бэтменов. В сумерки они страшным нескончаемым роем вылетают на охоту. Ничего подобного я в жизни не видел.

МН Историю успеха автора "Легенды №17" узнай на стр. 48.

ФОТО: ЛИДИЯ ЖИРНОВА

КТО ТУТ ГЕРОЙ?

ПОМНЮ, КАК НА ПЕРВОМ ГОДУ МОЕГО ОБУЧЕНИЯ в университете наш преподаватель по философии затеял с мужской частью курса трудную дискуссию. "Вот представьте, — говорил философ, расхаживая по аудитории, — идет война, ты в окопе на передовой, враг ведет по вашим позициям кинжальный огонь из пулеметов. И тут команда — в атаку! Ты вылезешь из окопа прямо под пули?"

Меня тогда поразил ответ моего приятеля Сереги Т. Мы все, как роботы, кивали на вопрос преподавателя: конечно, вылезу под пули, а как же, я ведь комсомолец. И лишь Серега пожал плечами: "Да фиг знает, я в таких ситуациях еще не бывал. Может, вылезу, может, струшу".

С тех пор я и сам так отвечаю на подобные вопросы. Приятно (и естественно) по умолчанию считать себя героем, способным на многое. Но где гарантия, что в критический момент тебя не парализует от ужаса — так, что даже рукой-ногой не двинуть, не то чтобы выскочить из того самого окопа?

Думал я об этом и в ходе работы над публикацией "Зал славы", которую ты найдешь на стр. 76. В этом "Зале" мы разместили галерею негероических героев — парней вроде нас с тобой, которые, увидев, как чужой и совершенно посторонний человек попал в беду, ринулись на выручку. Как им удалось преодолеть сомнения и побороть страх? Мне кажется, мы наконец нашли ответ. Ученые (а куда без них?) выяснили простую вещь: чем больше у тебя будет времени на принятие решения, тем вероятнее ты струсишь. Зачем мне это? Кто мне этот бедняга? Своя жизнь дороже! Все эти умозаключения заполнят твою голову — и ты просто вынешь смартфон из кармана, чтобы запечатлеть с обочины, как другие становятся героями. Но если ты поддашься первому импульсу и не будешь размышлять, ты, конечно, полезешь в самое пекло и спасешь кого надо. Потому что это инстинкт. Все мы — кто-то явно, кто-то глубоко в душе — мужчины, а значит, защитники. В данном случае это синонимы. И это единственный случай, когда я предложу тебе не думать и не включать голову. Видишь человека в беде — беги и спасай. А как иначе-то?

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Не экономь на трубочисте. И запасайся дровами твердых пород (бук, дуб, клен, береза) — от них меньше дыма. Следи, чтобы дрова были идеально сухими. Сырые сильно дымят.
СТР. 30

2

О ее животе лучше вообще ничего не говорить — тревожная тема. Не можешь удержаться? Расскажи о том, какой у нее красивый и возбуждающий пупок. Но о животе — ни слова.
СТР. 38

3

Нельзя ловить падающего ребенка на вытянутые, зафиксированные в локтях руки. И руки себе переломаешь, и ребенка выронишь. То, что ты должен делать, — это максимально амортизировать удар.
СТР. 78

4

Главное — убери из своего рациона сахар, особенно в жидкой форме. Никаких газировок, сладких соков и уж тем более ядовитой колы.
СТР. 112

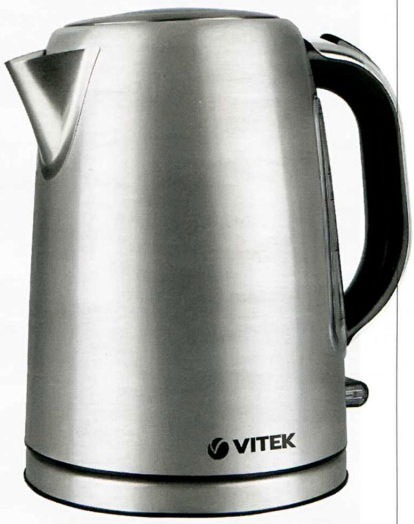
ФОТО: GETTYIMAGES.RU

ПИСЬМО МЕСЯЦА

БУКВУ ПЕРЕПУТАЛИ

Привет, любимый журнал! Ты не поверишь что я нашел в сентябрьском номере за 2015 год! Сам я тот еще фотограф и очень переживаю за состояние своего фотоархива, так что рылся в вашем Tech guide – 2015, искал советы по безопасному хранению фотографий. Ваш эксперт Алексей Трясков, в частности, рассказал, что у него 2 накопителя, в каждом 2 диска по 4 Гб. Я верю, что это ошибка, наверное, вы имели в виду не гигабайты, а терабайты — ведь Алексей владеет серьезной фототехникой и его файлы явно занимают очень приличное пространство (у меня у самого Nikon d600, и одна фотография в формате raw "весит" более 30 Мб). В любом случае спасибо МН за советы в Tech guide – 2015, некоторыми из них я уже вооружился.

МАКСИМ



МН Максим (и все-все-все, включая Тряскова) — простите нас, это и в самом деле ошибка. Одна буква, а такой эффект! А самому внимательному читателю (Максиму, конечно) мы дарим чайник Vitek VT-7010.

Копилка фактов

Хотелось бы выразить вам признательность за замечательную работу, интересные статьи и интервью. От себя лично и от моих друзей — читателей Men's Health из Самары. Ваш журнал всегда приятно читать и, кроме того, только у вас можно найти такое количество необычных текстов под одной обложкой. Преподнесенных с юмором, иронией и огромнейшим количеством интереснейших фактов, которые больше просто негде почерпнуть))))

СЕРГЕЙ ФОМЕНКО, САМАРА

Пополнить список

Я постоянный ваш читатель, спортсмен. Статья "5 мировых гонок на выносливость в 2016 году" у вас на сайте — вдохновенна. И "Время приключений" про приключенческие гонки в январском номере журнала — тоже. Но заметьте, что ледовый забег на Байкале, который вы упоминаете, — не единственный в своем роде. Есть замечательный и не менее экстремальный пробег Ice Onego, который в этом году (21 февраля) пройдет на льду озера Онего уже в четвертый раз. Всех зову на гонку! Подробности — h25km.ru/ice-onego

ЭДВАРД ПЕЛЛЯ

Опять интересно

Уже два года читаю ваш журнал, и его покупка стала доброй традицией... Но с середины лета журналы потеряли для меня былую привлекательность. Чтение не доставляло уже столько радости, да и темы были не так интересны... Но я продолжал покупать и читать... И вот когда я уже решил, что, возможно, пора перейти на какой-нибудь другой журнал, все же задумался: а правильно ли я поступлю? Ведь ваш журнал мотивировал меня столько времени. Я решил дать ему шанс — и не прогадал. Январский номер снова вдохнул в меня радость и пробудил интерес. Читаю взахлеб. Возможно, это не журнал был не очень интересным — возможно, это просто моя жизнь стала более насыщенной (не без вашей помощи, конечно). Впереди новый год, новые горизонты и новые победы!

АНТОН КАБАНОВ, ЯРОСЛАВЛЬ

Светлое на светлом

Добрый день, уважаемая редакция. В январском номере в рубрике "МН Приключение" на стр. 99 очень плохо читаемый текст. Светлый шрифт на светлом фоне — это очень плохо! Ну а в общем, спасибо за статью и за интересный номер!

МАКСИМ КОРОБОВ

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье "Не будь отморозком", декабрь 2015

Знаем, мерзли)))
АЛЕКСЕЙ

К статье "Консервы удались", декабрь 2015

Начинаю неделю поглощения вкусных блюд с тунцом
ПАВЕЛ

К статье "Тройка века", декабрь 2015

Молодцы парни, все — целеустремленные и активные по жизни люди! Так держать!
GROG

К статье "Есть кто на балконе?", декабрь 2015

Фраза "Утонуть в твоих глазах" приобретает совсем иной смысл...
КОНСТАНТИН

Автор письма месяца в марте получит бритвенный набор Gillette Spectre

Одна анекдотическая история не дает мне покоя вторые сутки. История и правда смешная, как и все, что связано с ее главным героем — режиссером массовых праздников С.

Режиссер С. отлит из уникального сплава таланта и цинизма. Коньюнктурщик до мозга костей и притом носитель гена принципиальности редкого свойства. Принципиальность С. непредсказуема, как игра московского "Спартака". То есть продать в качестве эксклюзива один и тот же сценарий Дня района шестнадцати администрациям (в тексте менялась только первая строчка) было для С. совершенно нормальным. А вот когда он попал в вытрезвитель и там с ним невежливо обошлись, режиссер принципиально отказался платить штраф, идентифицировать себя и звонить родственникам. "Просижу у вас тут сутки, и вы будете обязаны меня кормить по закону!" — пригрозил С. ошеломленным сотрудникам учреждения. Удивительно, впрочем, не поведение С., а то, что выпустили его в итоге совершенно бесплатно. Энтузиазм работников правопорядка понять можно: режиссер каждый час делал "прямые включения": "Вот уже восьмой час томится в застенках поэт, драматург и режиссер, заслуженный деятель культуры Российской Федерации, член-корреспондент, номинант и лауреат, чьи пьесы..." Все свои сообщения заслуженный деятель заканчивал так: "С вами была Татьяна Миткова".

История, которая не дает мне покоя, случилась в одном из сибирских райцентров, где традиционная зимняя спартакиада завершалась красочной церемонией закрытия. Руководил которой, конечно, наш знакомый.

По сценарию, со сцены воспеваются зимние виды спорта в стиле соцсюрреализма: лыжники танцуют кадриль с хоккеистами, ходят с флагами белые медведи, цыгане и Пушкин. На заднем плане сооружен небольшой бассейн, в котором весело плещутся купальщики-моржи.

И вдруг накануне мероприятия выяснилось, что в райцентре нет моржей — ни одного мало-мальского клуба любителей зимнего плавания. Ни одного даже сумасшедшего энтузиаста. Везде были, а тут — нет. Режиссер понадеялся на администрацию, администрация — на режиссера, так и упустили момент.

Опытный С. быстро нашел выход: предложил влезть в шкуру моржа своим подшефным, студентам Академии культуры. Воду им в бассейн решили налить горячую, на время выступления хватит, а потом — в баню. Быстрый заработок затмил разум, шестеро актеров и один реквизитор согласились.

Ночью произошла авария на теплосетях, и в поселке отключили горячую воду. Об этом С. сообщил грустный представитель оргкомитета. "Отменять моржей?" — спросил он. "Нет-нет, лейте холодную", — не задумываясь ответил режиссер.

Вода еще не успела взяться льдом, когда стайка моржей субтильного вида выскочила на сцену. Они по очереди прыгали в воду и, так же по очереди, матерясь, из нее выскакивали. Бежать бы, но аванс был уже частично потрачен. Да и перед публикой стыдно! Вот и режиссер смотрит с надеждой... В общем, танец прыгающих моржей стал украшением церемонии. В газетах его хвалили, называли перформансом высокого класса.

Почему же мне все это запомнилось? Потому что, черт возьми, я много раз оказывался в положении режиссера, которому сообщили об отключении горячей воды. И в положении подставленного, ныряющего в холодную воду, я тоже бывал. Так вот: я бы не решился заливать холодную воду, не предупреждая актеров. Мне кажется, так нельзя: это нечестно, стыдно, опасно.

Но вот что удивительно. Ни один студент не обозлился на режиссера С. Никто не дал ему в морду, не послал к черту. Напротив, все говорили, что молодец, спас номер. Да и весело, будет что вспомнить в старости.

Может, я чего-то не понимаю в этой жизни?

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Нейробиолог Грегори Бернс из Университета Эмори (США) вместе с командой ученых провел эксперимент. Сначала подопытных людей били током (самый сильный разряд — как укол большой иглой), сообщая при этом, какой силы будет удар и через сколько секунд его ожидать. Во втором раунде опытов людям позволили выбирать время ожидания разряда, и большинство требовало "сразу, безотлагательно" (ожидание они переносили хуже самой боли). В третьем раунде выбор стал жестче: либо средний удар током (на уровне 60% их болевого порога) через 27 секунд после сигнала, либо сильный (90%) через 3 секунды. Нашлось немало тех, кто выбрал второй вариант. Это мы к чему? А к тому, что если ты уж решился загонять людей в ледяную воду зимой, не предупреждай их об этом до последнего. Им будет проще. Недаром Стивен Сигал в одном из своих хороших старых фильмов провозгласил: "Ожидание смерти хуже самой смерти".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

ПЛАВАНИЕ

Анастасия Фесикова (Зуева)

ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД

ВОЗРАСТ: 25 ЛЕТ
РОСТ: 183 СМ
ВЕС: 70 КГ
СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ: ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ
ПОБЕДЫ: ТРИ СЕРЕБРА ЧЕМПИОНАТОВ МИРА (2009, 2011), СЕРЕБРО ОЛИМПИАДЫ-2012, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ (2008, 2011), ЧЕМПИОНКА МИРА (2011), ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА УНИВЕРСИАДЫ (2013)

Настя — лучшее, что могло случиться с нашим плаванием. Не только потому, что она одна из самых титулованных пловчих в советско-российской истории, но и потому, что на такую девушку всегда приятно смотреть — и на дорожке, и на пьедестале, и, конечно, на этой фотографии.

1. ТЫ С ДЕТСТВА ТРЕНИРУЕШЬСЯ. НЕБОСЬ, В ШКОЛЕ ФИЗРУК ВСЕМ В ПРИМЕР СТАВИЛ?
Нет, там же бассейна не было, так что получала и четверки, и даже тройки. Особенно тяжело мне давались лыжи и коньки — с замерзшей водой у меня как-то отношения не складывались.

2. А ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ В БАССЕЙНЕ СИЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ТВОЮ СКОРОСТЬ?
На скорость почему-то влияет глубина бассейна — в более глубоких всегда легче плыть и время показываешь лучше. А температура — это просто вопрос комфорта. Лучше всего, когда вода 28°С, а вот 30 — это уже жарко.

3. А ВОЛНЫ ОТ ПЛЫВУЩИХ НА СОСЕДНИХ ДОРОЖКАХ НЕ МЕШАЮТ?
Наоборот! Иногда можно, что называется, "сесть на волну" — плывя по соседней дорожке с более сильным спортсменом, показать время лучше, чем обычно, потому что тебя будет тащить за собой его волна. Это особенно в кроле сказывается, где все ребята крупные и волны от них большие. Правда, бывает, волны дают и обратный эффект. В 2015 году появился новый вид соревнований: смешанная эстафета, где в каждой команде по две девушки и два парня, которые по очереди плывут четыре этапа по 100 метров разными стилями. Меня, естественно, поставили плыть на спине, а остальные команды на этот этап заявили мужчин — они проглатывают "сотню" в среднем на 7–8 секунд быстрее женщин. В общем, соперники сразу вырвались вперед. Поначалу их волны на меня работали, но когда они развернулись, мне пришлось до своего разворота плыть буквально против течения.

4. В 2005 ГОДУ ТЫ В 15 ЛЕТ ВЫИГРАЛА ЮНОШЕСКИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА В РИО. В ЭТОМ ГОДУ ТАМ ЖЕ ПРОЙДЕТ ОЛИМПИАДА. ПОВТОРИШЬ УСПЕХ?
Если отберусь в сборную, то постараюсь, конечно. Кстати, всем, кто поедет в Рио-де-Жанейро, советую быть внимательными. Нас там в прошлый раз с девчонками в первый же день ограбили: у одной цепочку сняли, у другой — фотоаппарат отобрали.

Благодарим спортивно-оздоровительный клуб AZIMUT Sport и AZIMUT Moscow Olympic Hotel за помощь в организации съемки: www.azimuthotels.com

ФОТО: ОЛЕГ ЗОТОВ; ВИЗАЖ: КАТЯ БОБКОВА; ОДЕЖДА: КУПАЛЬНИК AGENT PROVOCATEUR

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

На каникулах ездили с семьей за город. В доме есть камин, я его постоянно топил, а потом приехал друг и стал уверять, что “камины сажают легкие”. Он прав?

МАКС

ЛАРРИ БРОКМАН, СПЕЦИАЛИСТ ИЗ АГЕНТСТВА ПО ОХРАНЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ (США)

Ничто так не согревает сердце — и не травмирует твои легкие, — как камин. Каждое полено, которое ты бросаешь в очаг, превращается в коктейль химических соединений, включающий бензол, формальдегид, взвешенные частицы, полиароматические углеводороды. В идеале вся эта токсичная компания вылетает в трубу. Но если дымоход давно не чистили и он забит сажей (или, строго говоря, креозотом), то часть дыма возвращается в помещение. И это может привести к проблемам с дыханием и к различным воспалениям в легких. Если в доме есть человек, у которого больное сердце, то риск обострения его заболевания также повышается. Поэтому мой совет: не экономь на трубочисте. И, по возможности, запасайся дровами твердых пород (бук, дуб, клен, береза) — от них меньше дыма. А еще следи, чтобы дрова были идеально сухими. Сырые сильно дымят.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Развожусь с женой. Наш ребенок, разумеется, записан на меня, но недавно генетический анализ показал, что я не являюсь его биологическим отцом. Является ли это основанием для того, чтобы не платить алименты?

СЛАВА

СУРЕН АВАНЕСЯН, АДВОКАТ, КОНФЛИКТОЛОГ, ЧЛЕН ГИЛЬДИИ РОССИЙСКИХ АДВОКАТОВ

Одного только заключения генетической экспертизы недостаточно. От алиментных обязательств при разводе ты можешь быть освобожден только после того, как суд (на основании твоего искового заявления) вынесет решение о признании недействительными записи об отцовстве в свидетельстве о рождении ребенка и соответствующей актовой записи, произведенной отделом ЗАГС. Заключение генетической экспертизы — это лишь одно из доказательств, которыми ты подкрепляешь свою позицию. Ведь если твоя супруга сможет доказать, что на момент составления актовой записи ты знал, что не являешься отцом ребенка, но добровольно и без принуждения согласился на такую запись, то суд, скорее всего, будет не на твоей стороне. Поэтому тебе либо придется доказывать, что она говорит неправду, либо — что на внесение соответствующей записи ты согласился в состоянии помрачения или под воздействием утюга и паяльника.

Можно ли надевать кроссовки с костюмом?

ДМИТРИЙ

ГЕОРГИЙ КОСТАВА, ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ MEN'S HEALTH

Можно. Тут главный вопрос не в том, что с чем надевать, а в том, куда в таком наряде идти. На свадьбу — нет, на похороны — тем более, в типичный офис тоже не рекомендую. А вот если работаешь в каком-нибудь модном архитектурном бюро или, условно говоря, в "Яндексе", то почему бы и нет. В простых белых кроссовках ("лайфстайловых") тебе точно будет комфортнее, чем в ботинках, при этом на фоне костюма они будут смотреться хорошей изюминкой. Но помни: настоящая спортивная обувь точно не подойдет. Речь, скорее, о так называемых городских кроссовках, повседневной обуви. И о костюме: он должен быть однотонным (никаких полосок и клеток) и плотно тебя облегать.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Не могу пописать, когда кто-то пристраивается у соседнего писсуара. Не пора ли мне показаться урологу?

ТИМУР

ДЖАД МОУЛ, ВРАЧ-УРОЛОГ

То, о чем ты говоришь, скорее всего, парурез — так называемый синдром застенчивого мочевого пузыря. Не могу сказать, что это нормальное положение дел, но — чтобы ты успокоился — очень и очень распространенное. В чем причина паруреза, мы не знаем, но механизм синдрома довольно прозрачен. Как только пораженный этим синдромом мужчина собирается помочиться в обстановке, далекой от приватной, его симпатическая нервная система провоцирует выработку адреналина. Этот гормон сокращает мышцы, в частности — шейку мочевого пузыря, из-за чего урина не может его покинуть. Чтобы тебя по-быстрому "отпустило", в следующий раз вдохни на 3/4 своего глубокого вдоха и задержи дыхание на 30–45 секунд. Мышцы таза расслабятся, и ты почувствуешь, как дело пошло. Но если ступор случается всерьез и надолго, тебе, возможно, стоит пройти курс когнитивно-поведенческой терапии (помогает 80% пациентов с парурезом).

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

Правда ли, что несезонные продукты по своим питательным свойствам никуда не годятся?

ИВАН МАКЕЕВ

МАЙК РУССЕЛЛ, ЭКСПЕРТ ПО ПИТАНИЮ MEN'S HEALTH

Насколько я понимаю, ты об овощах-фруктах? Я бы не был к ним так категоричен. Да, зимой они не те, что летом, но это не значит, что ты должен есть только то, что в природе созревает в этом конкретном месяце. Летняя клубника, безусловно, ароматнее, и в ней слегка больше витамина С, чем в февральской. Но в целом фрукты и овощи — в любое время года — это прежде всего источник большого количества клетчатки и небольшого количества калорий. За что мы их и любим. Попробуй думать так: это не зимние овощи намного хуже летних. Это летние овощи еще лучше, чем зимние.

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

ФОТО: EAST NEWS

Здравствуй, Арина. Так получилось, что я некрасив внешне и не нравлюсь девушкам. Что можешь ответить в этом случае?

РУСТАМ

Могу ответить, что одно ("не нравлюсь девушкам") едва ли вытекает из другого ("некрасив"). Если бы мы, женщины, любили вас, парни, только за внешнюю привлекательность, секс достался бы от силы процентам пяти населения планеты. Любопытства ради я поинтересовалась у своих несвободных подруг, за что, собственно, они любят своих мужчин, — и ни одна (!) не сказала: "За то, что он высокий, статный и у него правильные черты лица". Были озвучены версии: "он харизматичный", "с ним весело", "он много зарабатывает", "он меня понимает, как никто другой", "он может по три раза за ночь". Короче, вариантов, чем зацепить девушку, — масса. Выбирай то, что тебе ближе и проще развить в себе до уровня "бог".

Она — девушка 17 лет из богатой семьи, я — простой работящий парень 20 лет. Она стремительно делает шаги мне навстречу, а я боюсь, что она просто играет. Да и не ее я уровня...

ВЯЧЕСЛАВ

Редакция все никак не выпишет мне гонорар на покупку магического шара, потерев который, я смогу наверняка сказать, что ждет вас в будущем. Зато у меня есть четкое понимание, что: 1) между 17 и 20 годами не так уж много отличий в смысле готовности к серьезным отношениям; 2) волков бояться — в лес не ходить. Тем более что у тебя там не "волк", а юное создание из хорошей семьи, без жилищных и финансовых проблем; 3) если в этом мире возможно, что Марки Цукерберги женятся не на Анджелинах Джоли, а на тех, на ком они, собственно, женятся, то возможно, что и начинающая олигархиня способна полюбить простого работящего парня.

У нас с девушкой отношения на расстоянии, из-за работы видимся месяц через месяц. Сегодня по скайпу она сказала, что у нее больше нет "бабочек в животе". Как все это понимать?

ЕВГЕНИЙ

Очевидно, что трупы насекомых в животе твоей подружки не сулят ничего хорошего. Тем более что по негласному женскому правилу подобные вещи обычно не озвучиваются бойфрендам. Да, мы можем аккуратненько отметить про себя (!), что, похоже, из отношений ушел трепет, романтика, импульсивность (а в сумме это и дает пресловутых "бабочек в животе"), и попытаться как-то это все вернуть и реанимировать. И попутно подвохновлять парня, чтобы он тоже начал действовать в нужном направлении. Но если подобное произносится вслух, то это почти всегда хреновый симптом. Можешь попробовать сделать ход конем: опередить очередную и, вероятно, финальную порцию ее претензий и самому инициировать паузу в отношениях. Донести до девушки мысль, что твое к ней отношение — это не данность. И если она им не дорожит, то ты, возможно, все это время заблуждался на ее счет и насчет вас двоих. Короче, хрестоматийное "мне надо подумать". Тишина вместо привычных гигабайтов внимания с твоей стороны — это вабанк. Либо на фоне страха потерять тебя ее "бабочки" снова запорхают. Либо она окончательно исчезнет из твоей жизни. Как по мне, так оба варианта хороши, поскольку это в любом случае движение вперед.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Наш женско-мужской разговорник помогает тебе понимать, о чем говорят женщины. В сегодняшнем выпуске — несколько важных слов из ослепительного мира ювелирных и прочих изделий.

КАФФ

Украшение для ушей, не требующее прокола. Колечко с разрезом, которое как бы обхватывает мочку или другую часть ушной раковины. Бывают и более сложные конструкции, превращающие ухо в настоящее ухо робота.

СОЛИТЕР

Важно: не "солитёр" (ленточный червь), а "солитЭр". Так называется крупный бриллиант, и увидеть его на любом из пальцев любой (своей) руки мечтает каждая.

ТИАРА

Не модель какого-нибудь японского автомобиля и не шапка папы римского, а украшение для головы, похожее на диадему. Сигнализирует об особо торжественном случае — о свадьбе там или о визите Папы Римского.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ГЛАДКО СТЕЛЕШЬ

Наш проект “А что если...” набирает обороты. Как ты помнишь, на этих страницах мы задаемся всякими разными вопросами о женской сущности и даем ответы, применимые на практике.

А ЧТО ЕСЛИ...

...девушка не хочет оставаться в твоей постели дольше, чем на секс? Ты-то мечтаешь, чтобы она провела с тобой ночь, а она так и норовит сбежать. Приложи минимум усилий, чтобы она почувствовала себя как дома и точно осталась. Вот 4 вещи, которые могут быть важны для нее.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ZACH GRAHAM

ПОДУШКИ ПОМЯГЧЕ

Чем бы вы там на кровати ни занимались, а нормальные подушки еще никому не навредили. Выброси мешки с перьями, прокалывающими лицо, и купи что-нибудь человеческое (статью “Как правильно выбрать подушку” ищи на MHealth.ru).

ПОЛОТЕНЦЕ ПОНЕЖНЕЕ

Не должно быть такого, чтобы она выплывала из душа, обмотанная серым от старости вафельным полотенцем. А уж одно на двоих — совсем не вариант. Подготовь для нее что-нибудь мягкое, ворсистое, хлопковое, прям как твое отношение к ней.

ШАМПУНЬ ПОЛУЧШЕ

Поставь на полочку в душе флакон побогаче твоего обычного “шампунь и кондиционер 2 в 1”. Посоветуйся с двоюродной сестрой или с коллегой — чем сейчас пользуются женщины? А потом заменишь, если она объявит о других предпочтениях.

НУ И ЛОСЬОН ДЛЯ ТЕЛА

Так уж сложилось, что девушки привыкли не только вытираться после душа, но и снова себя чем-то увлажнять. Заведи такой увлажнитель — пусть она думает, что ты о себе заботишься. Ну и помоги ей нанести его, не отказывай себе в удовольствии.

ЭКСПЕРТ: ЖАКИ СТЭФФОРД, СТИЛИСТ, АВТОР КНИГИ THE WOW FACTOR

Какого света тебе надо

Сегодня не проблема найти в магазине светодиодные лампы, которые при необходимости меняют цвет. Это что — бесполезная игрушка или полезное изобретение? Возможно, второе.

ПРОСТО РАССЛАБЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ С СЕМЬЕЙ
ЖЕЛТЫЙ
Желтый — находящийся где-то посередине между сонным красным и бодрящим голубым — отлично способствует тому, чтобы развеяться в приятной компании: и не спишь, и не работаешь. А еще, по словам Салли Огэстин, психолога и дизайнера интерьеров, люди в лучах бело-золотого света свободнее и приятнее общаются.

НЕ ВОРОЧАЙСЯ С БОКУ НА БОК, ЗАСЫПАЙ БЫСТРЕЕ
КРАСНЫЙ/ЯНТАРНЫЙ
Красно-оранжевый свет закатного солнца миллионы лет давал мозгу сигнал: смеркается, отбой. На закате у нас начинает вырабатываться мелатонин, организм плавно погружается в сонное состояние. Так воспользуйся этим — включи янтарный свет часа за два до того, как отправиться на боковую. И наслаждайся эффектом.

НАСТРОЙ ГОЛОВУ НА БОДРУЮ ТВОРЧЕСКУЮ РАБОТУ
ЗЕЛЕНОВАТЫЙ
Бьешься над разрешением непростой задачи? Добавь в окружающую обстановку зелененького. В независимых американском и немецком исследованиях было доказано, что именно зеленые свет и цвет лучше других способствуют выполнению заданий, требующих креативного подхода. Недаром же зеленый — свет движения вперед.

ЩЕЛКНИ ВЫКЛЮЧАТЕЛЕМ, ЧТОБЫ РАЗБУДИТЬ МОЗГ
БЕЛО-ГОЛУБОЙ
В природном солнечном свете есть синие лучи, реагируя на которые, организм подавляет выработку гормонов сна. Это раз. В результатах швейцарского исследования говорится, что голубой свет повышает скорость реакции человека и его общую внимательность. Это два. Пребывай в голубоватом свете с утра и во время работы.

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

Александр Панчин
"СУММА БИОТЕХНОЛОГИИ"

Примечательный факт: в конце книги биолога и научного журналиста Александра Панчина, посвященной генетически модифицированным организмам, есть список использованной литературы — более 500 наименований. Среди них — ни одного издания на русском. Шумят на тему ГМО уже который год, а вот внятных источников информации о том, что это такое, мало. "Сумма биотехнологии" призвана заполнить эту лакуну и развеять мифы о биоинженерии, которая кажется злом, но таковым не является.

Петер Акст, Михаэла Акст-Гадерманн
"ЛЕНИВЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ"

Авторы лукавят, конечно. Речь в книге идет не о том, что тебе нужно сидеть сложа руки, а скорее о том, что не следует себя загонять. Первый марафонец Фидиппид, как известно, умер прямо после забега — и тебя ждет та же участь, если захочешь пройти дистанцию на повышенных оборотах. Ты можешь поспорить с авторами, которые не раз повторяют, что в зоопарке звери живут дольше, но на то и расчет: в споре рождается истина.

P.S. ПРООБРАЗ ЛАМПЫ НАКАЛИВАНИЯ БЫЛ СОЗДАН В 1802-М БРИТАНЦЕМ ХЭМФРИ ДЭВИ: ОН "ЗАЖЕГ" ПОЛОСКИ ПЛАТИНЫ

ФОТО: YASU + JUNKO

ПУТЬ БЕЛКА

Прописная истина: чтобы обрастать мышцами, нужно есть богатую белками пищу. Но мало кто представляет, как именно курочка и яички превращаются в отменный трицепс. Что ж, рассказываем и показываем.

ЭКСПЕРТЫ: КОЛИН УИЛБОРН, СПЕЦИАЛИСТ ПО СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА МЭРИ ХАРДИН-БЕЙЛОР (США), ОЛИВЕР УИТАРД, СПЕЦИАЛИСТ ПО БИОХИМИИ СПОРТА ИЗ СТЕРЛИНГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

1. ПЕРЕВАРИВАНИЕ

Ферменты желудка и тонкой кишки расщепляют белок на пептиды — вещества, представляющие собой комбинацию двух или трех аминокислот (строительных кирпичиков организма). Затем другие ферменты разбирают пептиды уже на аминокислоты.

2. ТРАНСПОРТИРОВКА

Из желудочно-кишечного тракта аминокислоты — по воротной вене — направляются в печень. Главная функция печени — осуществлять детокс крови, но при этом она умеет возвращать аминокислоты обратно в кровоток, чтобы те могли добраться куда надо.

3. ЗАПРОС

Мышцы — это по сути пучки длинных волокон. Во время силовой тренировки в этих волокнах образуются микроразрывы, и иммунная система направляет к месту травмы "скорую помощь": гормон роста и стволовые клетки (это "бригада фельдшеров") плюс те самые аминокислоты (строительный материал).

4. СТРОИТЕЛЬСТВО

Твоя ДНК действует как прораб на стройке: собирает нужные аминокислоты, распределяет их и раздает задания. В данном случае свежие поставки аминокислот используются для создания миофибрилл — мышечных волоконец, состоящих из миозина и актина (это самый важный мышечный стройматериал).

5. РЕМОНТ И РОСТ

Только что изготовленные миофибриллы встраиваются в поврежденные области мышечной ткани. Но речь идет не просто о заплатках на микроразрывах: за счет миофибрилл мышцы увеличиваются и становятся сильнее. Вот так это работает.

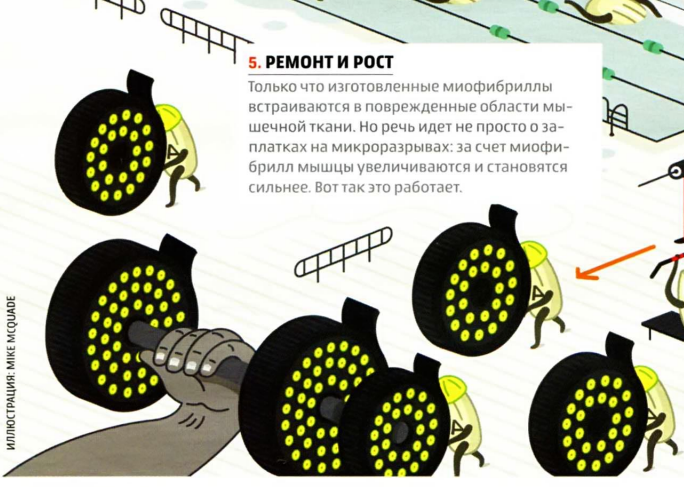


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИКЕ МСQUADE

P.S. ЗНАЕШЬ, КАКУЮ МЫШЦУ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА НАЗЫВАЮТ САМОЙ ВЫНОСЛИВОЙ? ТЫ ПОЧТИ УГАДАЛ — ЭТО СЕРДЦЕ

Есть чему поучиться

Женский мозг справляется с некоторыми задачами откровенно лучше мужского. Поэтому не стесняйся обращаться за помощью к тому, что скрыто под ее прической.

"ЧТО ЭТО ЗА ПАРЕНЬ СТОИТ В УГЛУ КОМНАТЫ?"

Женщины лучше запоминают лица, сообщается в исследовании, опубликованном в журнале Psychological Science. Поэтому, прежде чем начинать разговор с "не помню, кто это такой, но кто-то очень знакомый", поинтересуйся у подруги: "Слушай, а ты случайно не помнишь, что это за типчик?"

"ПОМОЖЕШЬ УСТРОИТЬ ЭТУ ВСТРЕЧУ?"

Будь то семейная сходка или неформальная гулянка с коллегами — твоя девушка (сестра, подруга) наверняка справится с организацией встречи лучше тебя самого. Ведь надо учесть много мелочей, а женщины, как пишет журнал BMC Psychology, на 27% лучше справляются с многозадачностью.

"НУ И КАК МНЕ РАБОТАТЬ С ТАКИМ РАЗДОЛБАЕМ?"

В исследовании Harvard Business Review говорится: женщины-начальницы, как правило, лучше налаживают отношения в коллективе. Поэтому, прежде чем казнить волынщика, спроси у знакомой барышни, как бы она поступила в этой ситуации. И прислушайся к ответу.

ХОТЕЛ КАК ЛУЧШЕ

Так бывает: ты делаешь девушке щедрый (на твой взгляд) комплимент, а она реагирует так, будто ты считаешь ее куском мяса. А потому что надо знать, как и что говорить...

...О ЕЕ ЖИВОТЕ

О ее животе лучше вообще ничего не говорить — тревожная тема. Не можешь удержаться? Расскажи о том, какой у нее красивый и возбуждающий пупок. Но о животе — ни слова.

...О ЕЕ ГРУДИ

Чаще всего девушки не любят, когда из их сисек делают фетиш. Как вариант, можешь сообщить, что ей чертовски идет ее большая (маленькая) грудь. Тут хотя бы речь о даме в целом.

...О ЕЕ ЗАДНИЦЕ

Об этом нельзя говорить походя. Ее попа — это твой любимый десерт, которого ты ждешь с нетерпением. Он восхитительный, аппетитный, перед ним невозможно устоять. Так и говори.

...О ЕЕ БЕДРАХ

Все что угодно, но ни слова об их размере и объеме, иначе девушка может замкнуться. Надолго. Расскажи что-нибудь о том, каковы они на ощупь: нежные, шелковистые. Включай фантазию.

ЭКСПЕРТ: ПОЛ ХОКМЕЙЕР, СЕМЕЙНЫЙ И БРАЧНЫЙ ТЕРАПЕВТ, ПСИХОЛОГ

P.S. КАК ГОВОРИЛ ПИСАТЕЛЬ МАРК ТВЕН: "ЧЕМ БЫ МУЖЧИНЫ БЫЛИ БЕЗ ЖЕНЩИН? РЕДКОСТЬЮ. БОЛЬШОЙ РЕДКОСТЬЮ"

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

МЕЧТА МАТРОСА

Приготовить пасту в кастрюле (макароны, если по-нашему) может любой худо-бедно шевелящий руками человек. Сделать то же самое в микроволновке ничуть не сложнее.

РОДНАЯ ПЕЧЬ

КСТАТИ

В названии соуса — "маринара" — тебе наверняка слышится что-то морское, и это верно. И теперь тебя наверняка удивляет, что в "морском" соусе нет ни рыбы, ни морепродуктов, ни хотя бы чернил каракатицы. Что ж, есть два объяснения. Романтическое: в Неаполе пастой с маринарой кормили только что сошедших на землю моряков, которым рыба осточертела за время плавания. Практическая: моряки и сами брали в плавание именно этот соус и ели с ним все, что попадется, — из-за высокой кислотности и отсутствия белка маринара долго не портится.

1. Возьми пригодную для микроволновки миску, положи на дно необходимое количество пасты. Разумеется, со спагетти такой номер не пройдет (длинноваты), нужно что-то уже заранее скрученное, как тальятелле, или маленькое и короткое, как пенне.

2. Залей пасту теплой водой с запасом — так, чтобы уровень воды превышал уровень пасты на 3–4 см. Поставь миску в микроволновку, включи печку на 80% мощности и жди 3–4 минуты.

3. По истечении этого срока ты получишь пасту al dente (аль денте, "на зубок", то есть сваренную не до состояния каши, а так, чтобы было приятно жевать). Теперь пришла пора залить ее соусом и подать к столу.

СОУС

Очень простой и ультраполезный (по сравнению с майонезиком) соус — маринара. Приготовить его надо будет заранее, но это быстро. На две порции тебе понадобятся:

- 1 ПАЧКА КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПОМИДОРОВ, ПОРЕЗАННЫХ КУБИКАМИ
- 2 СТ. Л. ТОМАТНОЙ ПАСТЫ
- 1 СРЕДНЯЯ ЛУКОВИЦА
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- 2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- ПО ЩЕПОТКЕ СУШЕНЫХ БАЗИЛИКА И ОРЕГАНО
- СОЛЬ, ПЕРЕЦ

1. Мелко порежь лук и чеснок. Положи в миску для микроволновки, залей оливковым маслом и поставь на минуту в печь на максимальную мощность.

2. Теперь добавь все остальные ингредиенты (можешь еще положить 1 ч. л. сахара, он сделает вкус помидоров интенсивнее), как следует перемешай и отправляй в микроволновку на 3 минуты.

3. Вынь, перемешай и снова поставь в печку еще на 2 минуты. Готово.

P.S. ИЗОБРЕТАТЕЛЕМ ПАСТЫ СЧИТАЮТ ЧУТЬ ЛИ НЕ ГЕФЕСТА, А ВОТ МАШИНКУ ДЛЯ ПАСТЫ ПРИДУМАЛИ ЛИШЬ В XVIII В.

ФОТО: АЛЕНА ВИКТОРОВА

Королевство желтых снов

Жизненная ситуация: лег спать, а посреди ночи проснулся оттого, что очень хочешь в туалет, писать. Что делать? При всей дурацкости вопроса на него есть взвешенный, обоснованный ответ.

Итак, ты неверным шагом направляешься в туалет. Возможно, даже не зажигаешь там свет. И тут перед тобой должен встать выбор: пописать стоя, метко, по-мужски или смалодушничать и сесть на унитаз? Ты вот что, садись. У нас есть аргументы, почему ты должен поступить именно так.

1. Фонтан

Посмотри правде в глаза: унитаз создан не для мужчин. Вот писсуары — другое дело: узкий проем, округлые борта — из них ничто не разлетается наружу. А унитазы так и норовят обрызгать тебя самого и все вокруг.

2. Промах

Ты большой мальчик и давно приноровился писать так, чтобы не забрызгивать окрестности. Но сейчас-то темно. Или, хуже того, ты включил свет и совсем ослеп. Помочиться с твоей обычной аккуратностью точно не выйдет.

3. Бактерии

Ты не прочь слегка забрызгаться? Да ты, возможно, и не заметишь этого, ведь моча имеет температуру тела. Но проблема в том, что разлетевшиеся капли — отличная среда для размножения бактерий. А если санузел совмещенный? Бактерии расплодятся на полотенце для лица, на зубной щетке... И вот ты уже почему-то приболел.

4. Присядка

Поэтому никого не стесняйся — садись и делай свое сонное дело. Ну и последнее, хотя и не менее важное. Не забывай опускать крышку унитаза, прежде чем спустить воду (иначе микрокапли опять-таки разлетятся по всей округе). И помой руки.

ЭКСПЕРТ: ТЭДД ТРАСКОТТ, ПРОФЕССОР ГИДРОДИНАМИКИ В УНИВЕРСИТЕТЕ БРИГАМА ЯНГА, США

КАК ГОВОРИТСЯ

ШЛЯТЬСЯ

У глаголов "шляться" и "слать" исторически один корень, только первая буква чередуется. Так что дословно "шляться" — это "слать себя". То есть послать себя в каком-нибудь направлении и идти туда. А потом обратно.

ШАСТАТЬ

В белорусском это слово значит "швырять, качать", в польском — "двигать с шумом", то есть оно всегда связано с движением и отчасти — с подражанием тому звуку, которым это движение сопровождается. Шастать — шляться с шумом.

ШЛЕНДАТЬ

Шленда, шлында, шлюндра — это, в разных русских и украинских диалектах, бездельник, неряха и даже "пустая бабенка". Соответственно, шлендать — значит шататься без дела и при этом выглядеть так себе.

P.S. ПО МНЕНИЮ ШВЕДСКИХ УЧЕНЫХ, КОГДА ТЫ ПИСАЕШЬ СИДЯ, МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ЛУЧШЕ ОПОРОЖНЯЕТСЯ, И ЭТО ХОРОШО

ФОТО: DIOMEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: NIGEL BUCHANAN

Прогноз: минус сорок

Алексей понял главный принцип борьбы с лишним жиром: никакой жалости к себе! И теперь с удовольствием делится опытом.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Это все из-за еды. Толстеть я начал лет в 14, мы как раз тогда переехали к бабушке — и понеслось. В школе меня все толстым называли, но я как-то не обращал на это внимания. А потом начались проблемы со здоровьем. Поднимаешься на третий этаж — одышка, верхнее давление поднимается до 140. Из-за этого и в армию не взяли (это единственный плюс, пожалуй).

В общем, 3 сентября 2014 года, сразу после дня рождения, решил худеть. Потому что хоть все и говорят: душа, душа, о душе надо думать, — но смотрят-то в первую очередь на внешность. А внешность у меня была недвусмысленная: жирный парень, как ни крути.

Записался в спортзал. Инструктор накидал программу, и дальше я уже занимался сам. Первая тренировка, правда, ограничилась 30 минутами на беговой дорожке, но потом все делал по полной программе, потому что жалеть себя не имело никакого смысла. Появлялся в зале в понедельник, среду и пятницу, проводил там два часа. Беговая дорожка — 15 минут, гантели, штанга, брусья, гири, гиперэкстензия, упражнения на пресс и полчаса бассейна. По моим ощущениям, самые эффективные из этого набора — жим штанги лежа и работа с гирями. Так и чувствуешь, как они выжимают из тебя все лишнее.

И вот так спортзал плюс массаж, плюс скорректированный рацион (гречка, брокколи, вареная курица маленькими порциями каждые 2-3 часа) помогли избавиться от 15 кг. Абонемент закончился, я продолжал заниматься дома с собственным весом: скакалка, упражнения на пресс, планка (тренировки — через день). Скакалка вообще крутая вещь, не только калории жжет, но и отлично повышает настроение, когда в эмоциональном плане не очень.

В течение года я еще дважды покупал временные абонементы в спортзал и в общей сложности провел там три месяца. Похудел за это время на 40 кг. Сейчас могу позволить себе съесть все что угодно — вес держится на месте. Сказывается, только если накидаешься чем-нибудь после девяти вечера, но и эти лишние килограмм-другой быстро уходят. И вообще, это золотое правило: перестань есть после девяти — и сразу увидишь, как цифры на весах поползут вниз.

Многие, особенно родственники, теперь говорят: сколько можно худеть, перестань! Но толстеть обратно я не собираюсь. В планах — вернуться в спортзал и попробовать поработать на массу.

АЛЕКСЕЙ КОСИНОВ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: СОБИРАЕТСЯ УЧИТЬСЯ НА ДИЗАЙНЕРА
ВОЗРАСТ: 21 ГОД
РОСТ: 180 СМ
ВЕС ДО: 120 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 82 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 4 МЕСЯЦА

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ХОЧЕШЬ УСКОРИТЬ МЕТАБОЛИЗМ НА 24% НА БЛИЖАЙШИЕ 1,5 ЧАСА? ВЫПЕЙ ПОЛ-ЛИТРА ХОЛОДНОЙ ВОДЫ СО ЛЬДОМ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

Кусать подано

Некоторые девушки заедают свои тревоги сластями. А мы научим тебя, как пережевывать стресс правильно.

По данным журнала Psychiatric Research, вместо того чтобы кусать локти и грызть ногти, нужно нацеливаться на определенные продукты — и стресс отступит. Связь между головой и брюхом (так называемая кишечно-мозговая ось) известна давно, но лишь недавно ученые выяснили, что с дисбалансом микрофлоры кишечника, усугубляющим стресс, помогают справляться ферментированные продукты вроде квашеной капусты, сыра, йогурта, чайного гриба (дуй к бабушке) и даже (опа!) пива. Так что, если от тревог и волнений глаза на лоб лезут, присмотрись к такому вот меню.

Завтрак

ОМЛЕТ С МОЦАРЕЛЛОЙ, ТОСТ ИЗ ХЛЕБА НА ЗАКВАСКЕ

Обед

ЖАРЕНАЯ КОЛБАСКА С ПЮРЕ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Ужин

КУСОК ЖАРЕНОГО МЯСА, КИМЧИ; ЙОГУРТ НА ЗАКУСКУ

МЫ ЗА ВСЕ ХОРОШЕЕ

Есть простые вещи, которые лишь усиливают стресс, а есть те, что наоборот. Сделай правильный выбор, если чувствуешь, что нужно прийти в себя.

ОКРЫЛЯЕТ

ПОДАВЛЯЕТ

ЭНТУЗИАЗМ

Удивление, радостное ожидание — нет ничего лучше, чем перекрыть нервозность приятными эмоциями. Например: когда нервничаешь перед публичным выступлением, не пытайся успокоиться, а убеди себя, что ты просто радостно возбужден.

ГАРВАРДСКАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА

СОБАКИ

Общение с псом помогает справиться с последствиями фрустрации и снизить частоту пульса в среднем на 10 ударов в минуту лучше, чем общение с людьми. Главное, чтобы эта тварь не гадила на твой любимый коврик.

УНИВЕРСИТЕТ ШТАТА ПЕНСИЛЬВАНИЯ

ПРИЯТНОЕ ВОЛНЕНИЕ

Бегуны, которые на старте воспринимают свою тревогу как готовность тела преодолевать трудности, пробегают марафон в среднем на 15 минут быстрее. Следуй их примеру в важных делах.

ЦЮРИХСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФОТООТЧЕТЫ

Пролистывая в соцсетях фото чужих увеселений, ты подспудно думаешь, что другие живут задорнее тебя. Либо наполняй свою ленту такими же фоточками, либо не зацикливайся на чужих картинках.

МИЧИГАНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ТРЕНИРОВКА

Стресс затягивает восстановление после тренировки. Если на работе (или дома) и так хватает нагрузки, не переусердствуй в зале.

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING

РАБОТА НА ДОМУ

Срочная работа дома — это на 20% больше стресса, чем было бы на твоем обычном рабочем месте. Чтобы до этого не доходило, всегда составляй список дел в порядке убывания их важности — заранее.

УНИВЕРСИТЕТ НОВОГО ЮЖНОГО УЭЛЬСА

P.S. НЕ ВЫСЫПАЕШЬСЯ? ПОПРОБУЙ СПАТЬ В НОСКАХ. ОНИ ПОМОГУТ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ ВО СНЕ, ТЫ ЛУЧШЕ ОТДОХНЕШЬ

ФОТО: ROWAN FEE

НАСТОЯЩЕМУ ИНДЕЙЦУ НАДО ТОЛЬКО ОДНОГО

Эти отжимания называют ацтекскими, и ты их, наверное, еще ни разу не делал. И вряд ли сделаешь с первой попытки — но тем интереснее себя испытать! Только будь аккуратен, не влети рогом в пол.

В отжиманиях по-ацтекски скомбинирована "взрывчатость" плиометрических упражнений, резкость отжиманий с хлопком и внешняя легкость гимнастических утех. Чтобы выполнить их, потребуются отвага и отточенная техника, зато в итоге ты отлично поработаешь над объемом и силой своих "зеркальных" мышц: трицепсов, плечевых мышц и грудных. Будет и бонус: это упражнение прекрасно сжигает жир (если для тебя актуален этот вопрос). Ну а теперь к сути. В нижней точке отжимания тебе необходимо так оттолкнуться от пола, чтобы, подпрыгнув, коснуться в воздухе пальцами рук пальцев ног. И успеть вернуться в исходное положение, а не вписаться носом в пол. Тут одной силой не обойтись, нужно приноровиться. Для начала ты просто должен хорошо и много отжиматься. Потом — много отжиматься с хлопком. Потом попробуй оттолкнуться от пола руками и ногами одновременно и шлепнуть себя ладонями по коленкам. Получается? Ну а теперь приступай к самому сложному.

1. ВСТАВАЙ В СТОЙКУ

Прими обычное положение для отжиманий на какой-нибудь амортизирующей поверхности вроде гимнастического мата (иначе ударная нагрузка на запястья будет слишком велика). Вытяни тело в струнку.

2. ОТЖИМАЙСЯ

Как обычно — согни локти и опусти грудь. И потом мгновенно, резко оттолкнись. Время между этими двумя движениями должно быть минимальным — только так отжимание получится достаточно энергичным.

3. СКЛАДЫВАЙСЯ ПОПОЛАМ

Тебе нужно оторваться от пола — как руками, так и ногами. В этот момент пальцами прямых рук молниеносно коснись мысков выпрямленных ног. Для этого придется резко сложиться пополам.

4. ПРИЗЕМЛЯЙСЯ

Раскрой ладони и выброси ноги обратно назад — чтобы приземлиться в исходное положение. В идеале ты должен мгновенно отжаться (дабы не терять энергию движения) и повторить упражнение в бодром темпе столько раз, сколько сможешь.

Теперь у тебя будут...

- ГРУДЬ И ПЛЕЧИ ВЫСШЕГО РАЗРЯДА
- ЖИРОУНИЧТОЖАЮЩИЙ МЕТАБОЛИЗМ
- ГИБКОСТЬ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
- ОЧЕВИДНЫЕ КУБИКИ НА ЖИВОТЕ

ФОТО: PHIL HAYNES

P.S. 5 МИНУТ НЕБОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАЖДЫЕ ПОЛЧАСА ЖГУТ ЖИР НЕ ХУЖЕ, ЧЕМ ОДНА ДОЛГАЯ ТРЕНИРОВКА

10 умений, которые мы хотели бы позаимствовать у животных

01 ХАМЕЛЕОН УМЕЕТ СМОТРЕТЬ ОДНИМ ГЛАЗОМ В ОДНУ СТОРОНУ, А ДРУГИМ — В ЛЮБУЮ ДРУГУЮ (ТАК ЖЕ ДЕЛАЕТ, НАПРИМЕР, МОРСКОЙ КОНЕК). НА ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ЛИЦЕ ЭТО ВЫГЛЯДЕЛО БЫ СТРАННОВАТО, ЗАТО МОЖНО БЫЛО БЫ РАЗБИРАТЬСЯ В МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ СИСТЕМЕ АВТОМОБИЛЯ, НЕ ОТРЫВАЯ ДРУГОЙ ГЛАЗ ОТ ДОРОГИ.

02 Жук-носорог может передвигать груз, превышающий его собственную массу в 850 раз. Слон, например, способен поднимать тяжесть, равную 30–50% от собственной массы, человек (в среднем) — груз, масса которого не превышает 50–80% от массы его тела. Будь ты жуком, ты бы легко двигал железнодорожный вагон.

03 Гекконы — небольшие пучеглазые ящерицы — видят раз в 350 лучше человека, при этом их глаза (в отличие от крысиных, например) приспособлены и к темноте, и к дневному свету. Для геккона отключение электроэнергии — не проблема. Да и вообще тратиться на свет не нужно. Он даже цвета в темноте различает.

04 СОБАКА, ДВИГАЯ УШАМИ, ТОЧНО ОПРЕДЕЛЯЕТ МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ ИСТОЧНИКА ЗВУКА ЗА КАКИХ-ТО ТАМ 0,06 СЕКУНДЫ. ЗВУК, КОТОРЫЙ ТЫ УЛАВЛИВАЕШЬ С РАССТОЯНИЯ 23 М, СОБАКА УСЛЫШИТ С РАССТОЯНИЯ 230 М.

05 Черные вороны никогда не забывают лиц людей, с которыми у них случился контакт. Нет, мы не спорим, что некоторые лица лучше забыть. Но помнить все остальные бывает очень полезно.

06 Солнечная рогатая ящерица (обитает в пустынях на юге США и в Мексике), чтобы отпугнуть крупного врага вроде рыси, сначала громко шипит, а если это не помогает — выстреливает из глаз струйками крови. Хулиганы от такого точно ошалели бы.

07 ЖИРАФ ОБЫЧНО СПИТ 4,5 ЧАСА, ПРИЧЕМ НЕ ЗАЛПОМ, А УРЫВКАМИ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК (НО ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НОЧЬЮ). ВОТ ЕСЛИ БЫ И НАМ ПЯТИ ЧАСОВ ВСЕГДА ХВАТАЛО.

08 Блоха подпрыгивает на высоту 18 см, что в 50–100 раз превышает размеры ее собственного тельца (в зависимости от особи). Представляешь, какой недостижимый класс при таком раскладе показывал бы Тимофей Мозгов на баскетбольной площадке.

09 ИМПЕРАТОРСКИЙ ПИНГВИН МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ ПОД ВОДОЙ ДО 20 МИНУТ. ЭТО ПОЛУЧАЕТСЯ БЛАГОДАРЯ ТОМУ, ЧТО ПУЛЬС СНИЖАЕТСЯ ДО 15–20 УДАРОВ В МИНУТУ, А КРОВОСНАБЖЕНИЕ (И, СООТВЕТСТВЕННО, СНАБЖЕНИЕ КИСЛОРОДОМ) МНОГИХ ОРГАНОВ, КРОМЕ ГЛАВНЫХ, И ВОВСЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ.

10 Саламандры (такие земноводные) умеют отращивать новые лапы и хвосты, если их кто-то оттяпает. Уникальная способность к регенерации, которую человечество только прощупывает, позволяет им твердо стоять на ногах несмотря ни на что.

P.S. ЕСТЬ МИФ, ЧТО АКУЛЫ НИКОГДА НИЧЕМ НЕ БОЛЕЮТ, ДАЖЕ РАКОМ. УВЫ, ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ МИФ: АКУЛЫ БОЛЕЮТ

Момент истины

Если отказаться от пафоса высокопарных слов, то что такое героический поступок? Высшее проявление альтруизма или безрассудство, ставящее под глупую угрозу жизнь самого героя?

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1834 респондента.

30%

россиян считают, что доброта, отзывчивость и сострадание — черты характера, присущие русским людям в большей степени, чем представителям других национальностей. Это самый популярный ответ в опросе, проведенном Фондом "Общественное мнение". На втором и третьем месте — простота, открытость, доверчивость (12%), широта души, гостеприимство, щедрость (10%). Лень, разгильдяйство, равнодушие набрали всего 5%.

С точки зрения эволюции, альтруизм — это не преимущество, потому что альтруист берет на себя риск, который может быть сопряжен с опасностью для его жизни, ради выживания других. Высшие животные могут демонстрировать альтруистичное поведение, однако оно всегда ограничено членами семьи, которых они определяют по запаху и другим сигналам.

Е. ИЛЬИН, "ПСИХОЛОГИЯ ПОМОЩИ: АЛЬТРУИЗМ, ЭГОИЗМ, ЭМПАТИЯ"

В интервале от четырех до двух миллионов лет назад наши предки осваивали жизнь в открытой саванне... Они заняли нишу падальщиков, занятых добычей мяса мертвых крупных копытных. Саблезубые хищники не могли как следует обглодать свою добычу, а выедали только мягкие части и бросали недоеденную тушу. Но конкуренция была очень суровая, нужно было соревноваться с другими падальщиками, например с гигантскими гиенами и разными группами гоминидов... Люди жили небольшими группами, которые почти всегда активно враждовали друг с другом. И это могло способствовать распространению генов внутригруппового альтруизма, взаимопомощи, кооперации: один за всех и все за одного. Но это относится только к своим, а к чужакам должна была, наоборот, развиваться ненависть, враждебность, к ним нельзя было относиться как к людям, как к равным себе. Их нужно было дегуманизировать, чтобы обеспечить своим детям кусок падали.

АЛЕКСАНДР МАРКОВ, ДОКТОР БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, В ИНТЕРВЬЮ ЖУРНАЛУ "ЭКСПЕРТ"

С точки зрения клинической психологии характер — это набор врожденных психологических особенностей, которые служат фундаментом для развития неповторимой личности любого человека. Этакий психологический скелет. Причем особенности эти — кости "скелета" — представляют собой довольно устойчивую систему. Фактически фраза "формирование характера" не имеет никакого смысла: что было заложено в тебе до рождения, то и останется до гробовой доски.

MEN'S HEALTH, ЯНВАРЬ 2009

"Вы тоскуете по идеалу, по добродетелям. Но, мой друг, я ведь сам готов признавать все, что прикажете; но что же мне делать, если я наверно знаю, что в основании всех человеческих добродетелей лежит глубочайший эгоизм. И чем добродетельнее дело — тем более тут эгоизма. Люби самого себя — вот одно правило, которое я признаю. Жизнь — коммерческая сделка..."

Ф.М. ДОСТОЕВСКИЙ, "УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ"

P.S. КАК ГОВОРИЛ ПОЛЬСКИЙ САТИРИК И АФОРИСТ СТАНИСЛАВ ЕЖИ ЛЕЦ: "БУДЬ АЛЬТРУИСТОМ, УВАЖАЙ ЭГОИЗМ ДРУГИХ!"

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

ПОСМОТРЕТЬ

С 4 ФЕВРАЛЯ*

"В центре внимания"

2001 год, журналисты издания The Boston Globe расследуют серию педофильских скандалов в Бостонской митрополии — и на удивление много людей ставят им палки в колеса. Убежденные, что справедливость обязана восторжествовать, журналисты не сдаются. Детективная драма Тома МакКарти — уже претендент на целую россыпь кинопремий.

С 11 ФЕВРАЛЯ

"Дэдпул"

Нетипичный представитель вселенной супергероев Marvel, Дэдпул — бывший наемник, обретший скорость, проворность и способность к регенерации в результате участия в секретной правительственной программе. Однако вместе с силой появились и проблемы: у Дэдпула явно не все в порядке с головой, и, наводя порядок, он часто перегибает палку.

С 18 ФЕВРАЛЯ

"Образцовый самец №2"

Дерек Зуландер, человек с подиума, некогда сумевший одним взглядом остановить полет сюрикэна, возвращается в мир большой моды (и криминала). На этот раз в компании суперагентши модельного вида и товарища по цветастым дизайнерским тряпкам Хансела Зуландер будет расследовать серию загадочных смертей знаменитостей.

ПОСЕТИТЬ

ДО 14 ФЕВРАЛЯ

"Клады Древней Руси в собрании Русского музея"

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, МИХАЙЛОВСКИЙ ЗАМОК

Что делать со всем самым ценным, когда враг стоит у ворот? Правильно — хорошенько прятать, чтобы не досталось чужакам. Так и поступали русские богачи в 1237–1240 годах, когда на страну наступали монголо-татарские войска. И именно к этому времени относятся 11 богатейших кладов, из содержимого которых (более 400 предметов) и составлена экспозиция. Все это — ярчайшие образцы декора домонгольского ювелирного периода. Их нужно не как бирюльки рассматривать, а как целые исторические книжки читать.

21–23 ФЕВРАЛЯ

"Бронебот: Бои роботов"

МОСКВА, СК "ОЛИМПИЙСКИЙ"

В общем, так. Самодельные самодвижущиеся железяки пытаются раздолбать друг друга на потеху публике, запчасти разлетаются в разные стороны, и в итоге остается только один победитель, помахивающий оторванной конечностью. Что может быть лучше боев роботов? Только реакция твоего сына на этот механический армагеддон. В нашей стране 23 февраля принято считать мужским праздником — вот и проведи его по-мужски. Но только не забудь предупредить ребенка: шоу содержит сцены тотального разрушения роботов.

ПОСЛУШАТЬ

6 ФЕВРАЛЯ

UNKLE

МОСКВА, "ИЗВЕСТИЯ HALL"

За свою историю лондонское объединение UNKLE пережило немало превращений. Проект успел поиграть и экспериментальный хип-хоп, и психоделический трип-хоп, и стадионный брейк-бит. Какой период переживает группа сейчас, сказать тяжело: у UNKLE давно не было новых пластинок, и неясно, что они покажут в этот раз. Тем интереснее нынешний приезд.

11 ФЕВРАЛЯ

The Vaccines

МОСКВА, YOTASPACE

Команда из западного Лондона тщательно блюдет традиции островной гитарной музыки, смешивая пабный рок с влиянием The Jesus and Mary Chain. В 2015 году The Vaccines выпустили третий диск English Graffiti, на котором развили свои психоделические качества, что и продемонстрируют в столице. Ну и без старых хитов не обойдется!

24 ФЕВРАЛЯ

The Neighbourhood

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, A2 GREEN CONCERT

Участники калифорнийской группы The Neighbourhood выглядят как образцовые поп-панки, а исполняют положенный на ритмы R'n'B инди-рок. Вокалист Джесси Рутерфорд переключается с речитатива на пение и продолжает дело Ланы Дель Рей, повествуя о том, как скучна, темна и уныла жизнь под безоблачным небом в Городе ангелов.

ПОИГРАТЬ

ASSASSIN'S CREED CHRONICLES: RUSSIA

ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX ONE, PS4

Упрощенное ответвление от популярной серии, Chronicles лишено огромного открытого мира и его прелестей, но компенсирует это динамикой происходящего. По накалу страстей аркада превосходит даже тот вечер, когда твоя девушка обнаружила твое фото с корпоратива в обнимку с секретаршей. Беги, бейся, спасай Россию: 1918 год, страна в огне, тебе нужно проникнуть в захваченный большевиками дворец, чтобы спасти от расправы чудом выжившую Анастасию Романову. В продаже с 9 февраля.

FAR CRY PRIMAL

ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX ONE, PS4

Если ты давно думал, что твои волосатые руки — будто из эпохи мезолита, то у тебя есть шанс проверить это. Новая часть одной из самых успешных игровых серий на планете как раз про нее. Тебя ждет суровая борьба за выживание в мире, населенном гигантскими зубастыми тварями и враждебными племенами. Зато крафтинг никуда не делся: из дерева и камня можешь собрать дубинку, а содрав с убитого волка шкуру — смастерить по последнему тренду накидку. Говорят, еще будет сова-разведчик. На прилавках с 23 февраля.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

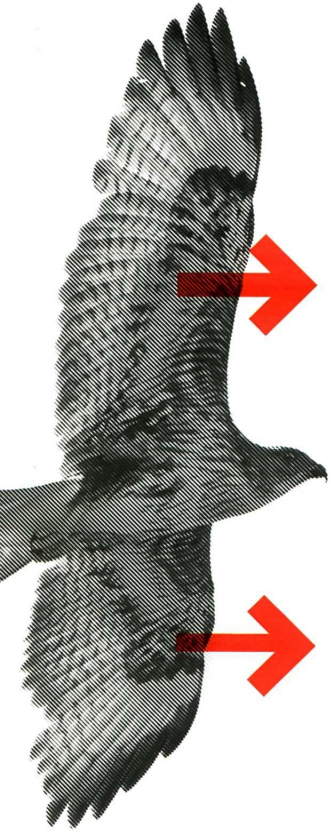
P.S. УВАЖАЕШЬ ДУЭТ ПИТТ–ДЖОЛИ? ЖДИ ФИЛЬМ "ЛАЗУРНЫЙ БЕРЕГ", В ПРОКАТЕ С 11 ФЕВРАЛЯ. И ДЕВУШКУ СВОДИ

Импульс 1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

4500

МЕТРОВ — С ТАКОГО РАССТОЯНИЯ ОБЫКНОВЕННЫЙ КАНЮК (ИЛИ САРЫЧ, ХИЩНАЯ ПТИЦА ИЗ СЕМЕЙСТВА ЯСТРЕБИНЫХ) МОЖЕТ РАЗГЛЯДЕТЬ ГРЫЗУНА. У ПТИЦ И ЖИВОТНЫХ ВООБЩЕ МНОГО УМЕНИЙ, КОТОРЫЕ НАМ ПРИГОДИЛИСЬ БЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ — НА СТР. 44



1 500 000

ПОТОМКОВ АЦТЕКОВ ЖИВУТ СЕГОДНЯ В МЕКСИКЕ. ВРЯД ЛИ МНОГИЕ ИЗ НИХ УМЕЮТ ОТЖИМАТЬСЯ ПО-АЦТЕКСКИ, ДА И ТЫ, НАВЕРНОЕ, НЕ ЛУЧШЕ. ИЛИ ЛУЧШЕ? ПРОЙДИ ПРОВЕРКУ НА СТР. 43

Punk's Not Dead

ЭТОМУ ДЕБЮТНОМУ АЛЬБОМУ ГРУППЫ EXPLOITED ИСПОЛНЯЕТСЯ 35 ЛЕТ. ПРИХОДИ ОТМЕТИТЬ ЮБИЛЕЙ НА КОНЦЕРТ ПАНК-ВЕТЕРАНОВ 5 ФЕВРАЛЯ В МОСКОВСКИЙ КЛУБ YOTASPACE. ЧТО ЕЩЕ ИНТЕРЕСНОГО ЖДЕТ ТЕБЯ В ФЕВРАЛЕ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 46

III

ВЕК ДО НАШЕЙ ЭРЫ — К ЭТОМУ ВРЕМЕНИ ОТНОСЯТ ПОЯВЛЕНИЕ НАПИТКА НА ОСНОВЕ ЧАЙНОГО ГРИБА В РАЦИОНЕ КИТАЙСКИХ ВЕЛЬМОЖ. КАК ЧАЙНЫЙ ГРИБ ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ, ЧИТАЙ НА СТР. 42

640

МЫШЦ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ. (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, ЧТО СЧИТАТЬ ОДНОЙ МЫШЦЕЙ, А ЧТО — ГРУППОЙ МЫШЦ, ИХ КОЛИЧЕСТВО ИНОГДА ФОРМАЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 850.) ЧТОБЫ ВСЕ ОНИ РОСЛИ И РАЗВИВАЛИСЬ, ТЕБЕ НУЖЕН БЕЛОК. КАК БЕЛОК СТАНОВИТСЯ МЫШЕЧНОЙ ТКАНЬЮ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 37

ТЕКСТ:
МИХАИЛ МЕСТЕЦКИЙ
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
НАСТЯ ЛАРКИНА

КАК СНЯТЬ ПЕРВОЕ КИНО В 19 ЛЕТ, ЕСЛИ ТЕБЕ УЖЕ 35

Михаил Местецкий — о том, что поздний дебют лучше никакого

Я всегда был повернут на вопросах возраста. Кропотливо изучал, что там к 18 годам написал Лермонтов и каким полком командовал в 16 Гайдар. Составлял воображаемые компании Великих ровесников: например, 21-летние Пушкин, Элвис, Чайковский, Хемингуэй. И Чайковского мы из этой компании, посовещавшись, выгоняли, потому что выяснялось, что он к 21 году ничего ещё серьёзного не сделал, лошок.

Я чувствовал, что существует некая единая успехо-возрастная шкала, и в ней есть свое положенное место для каждого опыта. Научиться играть на гитаре надо в 13, а позже это уже лоховато. Прочитать "Над пропастью во ржи" надо в 15, а позже это тоже лоховато. Прославиться нужно к 20, родить детей к 25. Умереть не раньше 27, но и не позже 35. То есть, конечно, если ты зазевался, если ты болел ветрянкой и пропустил драгоценное время — что ж тут поделаешь? Наверстывай, выписывай аккорды по ночам в университете, умирай в 40. Но это уже через позор. Это уже как бы на пересдаче экзамена. С бумажкой "пенек", приколотой булавкой на спине.

Забавно, что кодекс был строг только в отношении других. Если я сам где-то не поспевал, кровавый дедлайн поначалу сдвигался достаточно легко. Например, лет в 12 я был абсолютно, стопроцентно уверен, что потеря девственности возможна исключительно до 13, максимум до 14 лет. А в 15 — это уже, как говорится, смешно и горько. Я помню, как классе в 8-м узнал, что один десятиклассник — девственник, причем мне об этом сказали "знающие дамы" из его параллели. И моему презрению просто не было предела! Мы с такими же друзьями тут же прозвали его "Секс-машина" и бросились буквально травить: не потому, что сами могли хоть что-то противопоставить его провалу (мы едва дотягивались до школьной доски), а потому что он фатально пробуксовал, сбился с графика. Такое не прощается.

Когда же пришла пора обнаружить себя на заплеванной скамейке глубоко и безнадежно отставших в этом отношении усачей, возрастная шкала сама собой сдвинулась в нужную сторону. И я сурово объяснял прыща-

вым однокурсникам: до 18 — это нормально. Но после — уже смешно и горько.

ЧЕМ ДАЛЬШЕ, ТЕМ У БОЛЕЕ существенных вещей загорались красные лампочки дедлайнов в моем воображаемом расписании. Нажраться до беспамятства (17), опубликоваться в центральной прессе (19), сплавиться без родителей по бурной речке (20), потанцевать с девчонкой голыми на столе (22), написать первую книгу (21, нет, 23, фу ты, 25). И все больше вещей требовали переноса. А беда в том, что я еще зачем-то всю эту нумерологию записывал, вел бесконечные дневники, таблицы намерений. Такого делать не надо ни в коем случае. Это как, уходя на вечеринку, писать расписку, что вернешься на троллейбусе в 22:30. Ненужные и бессмысленные обещания, которые все равно не исполнишь.

И наконец в моей жизни появилось кино. Я поступил в киношколу в 23 года — казалось, как раз вовремя. Во-первых, я там был практически самый младший, а во-вторых... Во-вторых, я сделал это в 23, и поэтому это казалось вовремя.

И, конечно же, я моментально стал изучать вопрос, кто когда дебютировал с первой полнометражной картиной. Кустурица в 27 (значит, снимал в 26), Тарантино в 28, Буслов в 27, Орсон Уэллс в 25. Ну что ж, подумал я, 3–4 года вполне хватит, чтобы обтяпать это нехитрое дельце.

Не выбиваясь из графика, я начал сразу переделывать свой недописанный роман в полнометражный сценарий. Это был 2003 год. Название решил не менять: "Тряпичный Союз", звучит. Я подумал: как удобно будет снять фильм, заодно потренироваться, а потом уже, по разработанному плану, дописать литературную версию — классический роман. И после главного приза в Каннах получить Нобелевскую премию за то же самое произведение.

26-летие я встретил, переписывая этот сценарий. 27-летие тоже. На 28-летие меня ждал сюрприз. Некая Лера Гай Германика (младше меня на 4 года) вдруг сбила всю систему мер и весов, сняв свой знаменитый фильм "Все умрут, а я останусь" в 24! Все труднее стало

сдвигать сроки. Все больше малолеток уходило в отрыв.

При этом каждый год в моем воображаемом клубе Великих Ровесников кто-нибудь уже умирал! Лермонтов убит в 26, в 27 от нас ушел целый клуб, в 28 — Цой. Последних отстающих дебютантов, пополняющих список, можно было пересчитать по пальцам: Тарковский (29 —"Иваново детство"), Михалков (29 — "Свой среди чужих"). А 30-летний Фассбиндер снял уже 20-й фильм...

Началась буквально чехарда. Время побежало, понеслось, кругом начали появляться люди 90-х годов рождения, мир заколотило в лихорадке. Переписывать в миллионный раз злополучный сценарий не было уже никаких сил, а главное — смысла. Мама намекала, что пора уже обзавестись "нормальной профессией", не понимая, что нормальной профессией тоже надо обзаводиться вовремя. А теперь это будет выглядеть лохова-то, разве не понятно, мама?

И СЛУЧИЛСЯ ДЕНЬ, КОТОРЫЙ Я очень хорошо помню. Вдруг небеса разверзлись, оттуда вылезло суровое лицо и сухо сообщило мне: "Дела твои — труба. И уже их ничем не поправишь. Никогда тебе не написать книгу в 23. Не снять кино в 26. И в этом смысле — перестань беспокоиться. Соревноваться тебе больше не с кем: все, кто что-то мог, уже тебя победили. Теперь твоя задача — сделать в жизни хоть что-нибудь. Хоть когда-нибудь. Твое соревнование теперь — не с Великими Ровесниками, а со словами "Ничто" и "Никогда". Ты вообще что-то сделаешь? Или ты не сделаешь ничего?!"

"ВСЕ, КТО ЧТО-ТО МОГ, УЖЕ ТЕБЯ ПОБЕДИЛИ. ТЕПЕРЬ ТВОЯ ЗАДАЧА — СДЕЛАТЬ В ЖИЗНИ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ. ХОТЬ КОГДА-НИБУДЬ"

Я робко переспросил: "Так что же, мне больше не переписывать "Тряпичный Союз"?" На что получил четкий ответ: "К черту "Тряпичный Союз"! Напиши блокбастер про хоккей! Про Харламова! Но только блокбастер!" "Про... хоккей?" — переспросил я, с трудом отличавший клюшку от шайбы...

В тот день я взялся писать "Легенду №17". Мы с моим другом Колей Куликовым уехали, закрылись в маленьком домике у моря, и через месяц сдали готовый текст. И даже, вроде, получилось неплохо. Я больше не думал о возрасте, не сравнивал себя ни с кем. Я просто шептал про себя слова "Ничто" и "Никогда", и они наполняли меня священным ужасом и энергией.

А после этого появились еще два сценария, которые станут фильмами в будущем году. И вдруг выстрелила короткометражка: неожиданно победила на "Кинотавре". То есть как-то ожило все вокруг.

И как же было забавно и удивительно, когда два года спустя я вдруг обнаружил себя в режиссерском кресле своего дебютного полнометражного фильма — того самого "Тряпичного Союза". В марте наш фильм выходит в прокат. Мы едем с ним на Берлинале. Видимо, иногда очень важно вовремя сняться с соревнований. Сменить направление. Послать к черту свою заветную мечту. Порой это единственный способ ее достичь. ■

ОБ АВТОРЕ

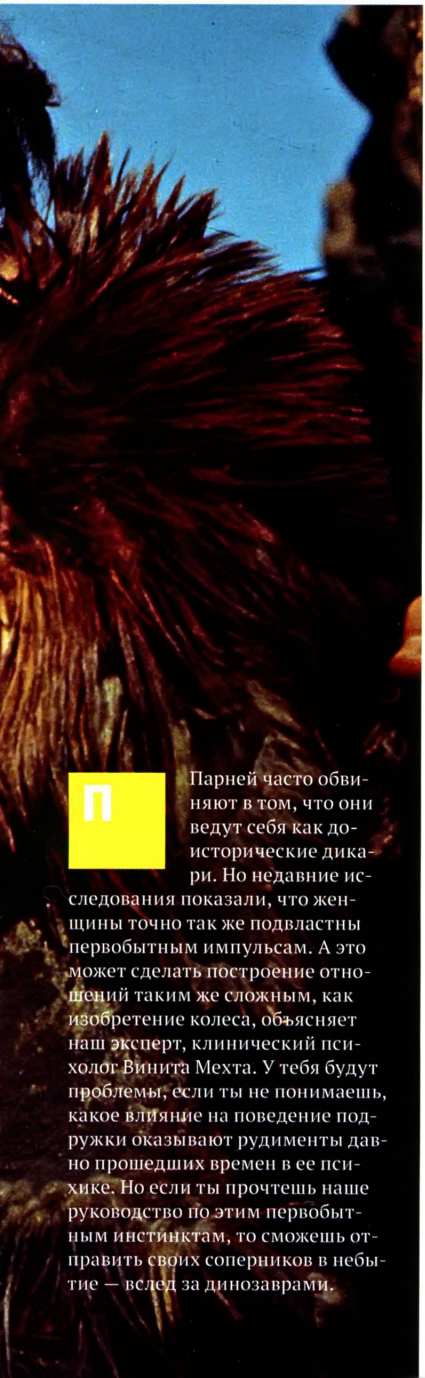
МИХАИЛ МЕСТЕЦКИЙ

(РОДИЛСЯ В 1980 ГОДУ) — РОССИЙСКИЙ СЦЕНАРИСТ И РЕЖИССЕР. ЗАКОНЧИЛ ВЫСШИЕ КУРСЫ СЦЕНАРИСТОВ И РЕЖИССЕРОВ (МАСТЕРСКАЯ НАУМОВА И ДОБРОВОЛЬСКОГО). НАГРАДЫ: ГРАН-ПРИ ШАНХАЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ ЗА ФИЛЬМ "НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ПОДРОБНОСТИ СЛУЧАЙНОГО ЭПИЗОДА" (2011, РЕЖИССЕР, СЦЕНАРИСТ), ГРАН-ПРИ КОНКУРСА "КИНОТАВР. КОРОТКИЙ МЕТР" ЗА ФИЛЬМ "НОГИ — АТАВИЗМ" (2012, РЕЖИССЕР, СЦЕНАРИСТ), "ЗОЛОТОЙ ОРЕЛ" ЗА ЛУЧШИЙ СЦЕНАРИЙ, ФИЛЬМ "ЛЕГЕНДА №17" (2014)

ТЕКСТ:
АННА БРЕСЛОУ

ВСЁ — В ПРОШЛОМ

Используй ее пещерные инстинкты в своих интересах — так ты подстегнешь свою собственную сексуальную эволюцию.



Парней часто обвиняют в том, что они ведут себя как доисторические дикари. Но недавние исследования показали, что женщины точно так же подвластны первобытным импульсам. А это может сделать построение отношений таким же сложным, как изобретение колеса, объясняет наш эксперт, клинический психолог Винита Мехта. У тебя будут проблемы, если ты не понимаешь, какое влияние на поведение подружки оказывают рудименты давно прошедших времен в ее психике. Но если ты прочтешь наше руководство по этим первобытным инстинктам, то сможешь отправить своих соперников в небытие — вслед за динозаврами.

1

Ее возбуждают рукастые и изобретательные

В каменном веке любимчиками женщин были инноваторы. "Креативность — необходимое качество для подходящего мужчины в последние полмиллиона лет, — подтверждает психолог Джеффри Миллер. — Если ты изобретательный, рукастый и способен находить нестандартные решения сложных проблем, значит, у семьи под твоим руководством есть неплохие шансы выжить в любых условиях".

▸ **Сделай так** Подари ей вещь, которую сделал своими руками (те блесны, что ты смастерил прошлым летом, не сгодятся, придумай что-нибудь еще). Почини болтающуюся дверцу кухонного шкафчика. Автомобиль остановился прямо посреди дороги? Подвяжи сломанную деталь проволочкой, плюнь, дунь и все-таки доберись до пункта назначения. Любая женщина, которая это видела, — твоя. Проявить поразительную креативность можно также, применив свои профессиональные умения в каком-то бытовом вопросе. Так что если ты, например, финансист, помоги ей разобраться с ее кредитами и депозитами.

2

Ты ей нравишься колючим

Мы имеем в виду твое лицо. Многие привлекательные парни — Клуни, Фаррелл, Нагиев — не бреются начисто. И по данным исследования, опубликованного в Evolution & Human Behavior, они поступают правильно: женщины находят многодневную щетину самым лучшим вариантом оформления мужского подбородка. Когда дама видит твою небритость, ее первобытный опыт сигнализирует: этот самец уже достиг полового созревания, и уровень его гормонов позволяет завести потомство. Все примитивно, Клуни.

▸ **Сделай так** Откровенно говоря, небритость идет не всем. Если ты привык убирать щетину начисто, поставь эксперимент и не притрагивайся к подбородку неделю — посмотри, что выйдет, советует директор MH US по моде Сандра Нигаард. Воспользуйся электробритвой, чтобы подровнять бороду (если волосы у тебя растут стремительно), но не переусердствуй. "Слишком аккуратные линии нарушат естественность твоего образа, которой ты как раз хотел добиться", — поясняет Сандра.

3

Она метит свою территорию

Ревность в доисторические времена была полезным инструментом, чтобы не дать своему мужчине делиться ресурсами с другими самками, — вспоминает Винита Мехта. И этот эволюционный позыв остается в силе. Например, все без исключения ревнивые женщины подглядывают за активностью своих вторых половин в соцсетях (ты удивишься, но мужчины, даже ревнивые, не все поступают так же).

▸ **Сделай так** Дай ей почувствовать себя избранной. В зависимости от ее характера это могут быть небольшие подарки время от времени, комплименты, или просто выдели полчаса, чтобы выслушать (по-настоящему выслушать) ее жалобы на несносного босса. Когда женщина чувствует себя особенной, ее ревность растворяется.

4

Она хочет действий, а не слов

По словам Мехты, скептицизм в отношении мужчин глубоко укоренился в женской ДНК. И то верно, если бы древние дамы безоговорочно верили каждому новому самцу, они бы оста-

вались матерями-одиночками — что в каменном веке было не очень комфортно. Она будет ждать от тебя ощутимых доказательств твоей состоятельности и намерений (исследование "быстрых" свиданий, проведенное Университетом Техаса, показало: в 100% случаев женщины встречали претендентов с прохладцей, наблюдая, напряжется ли он, чтобы завоевать ее).

▸ **Сделай так** Действуй и держи ее в курсе своих усилий, советует социолог Джен Гансаулус. "Подруги все время жалуются мне, что чувствуют себя глупо, когда мужчина вдруг пропадает на время, — говорит она. — Он меня уже бросил? Или у него другие дела? А что за дела? Ужасно, как часто это происходит". Так что, например, если уж ты позвал ее на свидание в пятницу — пошли ей в середине недели ссылку на трейлер того фильма, который вы будете смотреть. Твое приглашение в силе, и она немного взволнована перед встречей — все идет по плану.

5

Она любит смотреть вверх

Высокий рост сигнализирует о хорошем здоровье и наследственности. Кроме того, крупные парни имеют больше шансов на успех в драках. И неважно, что сейчас мы слишком хорошо воспитаны, чтобы ввязываться в кулачные бои. Наших дам по-прежнему тянет к верзилам.

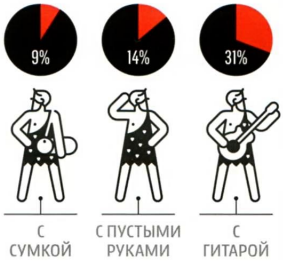
▸ **Сделай так** Ты не вышел ростом? Не переживай. Сегодня у тебя есть то, чего не было у твоих далеких предков, — одежда. "Выбирай узкие галстуки, пиджаки с узкими лацканами. Если любишь полоску, носи только вертикальную — станешь визуально выше", — советует редактор по стилю New York Times Джон Ортвед. Или подбери одежду в одном цвете, что создает впечатление одной длинной линии. Почему мы обратились за советом к Ортведу? Потому что он сам невысоклик. "Да, это все оптические иллюзии, — печалится Ортвед. — Но фокусы — это все, что остается нам, коротышкам". ■

РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Статистика показывает, что первобытные импульсы все еще играют роль в сегодняшних отношениях

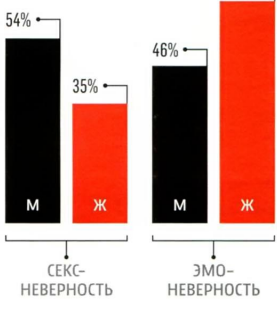
ТАЛАНТ ИЛИ СПОРТ?

В ходе эксперимента у женщин на улице просили телефончик три типа мужчин: со спортивной сумкой, с чехлом для гитары и с пустыми руками. Вот от какого числа красавиц (в % от количества опрошенных) добились своего экспериментаторы.



ЧТО СЧИТАТЬ ИЗМЕНОЙ?

Большинство женщин считают эмоциональную неверность более существенным проступком, чем сексуальную.



49%
ЖЕНЩИН ГОТОВЫ ВСТРЕЧАТЬСЯ ТОЛЬКО С МУЖЧИНОЙ ВЫШЕ СЕБЯ

70%
ЖЕНЩИН ИМЕЮТ РОСТ НЕ МЕНЕЕ 160 СМ

Источники: Psychology of Music, Archives of Sexual Behavior, Journal of Family Issues, U.S. Census

ФОТО: EAST NEWS

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей – прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы, необходимые для восстановления организма. Система оптимального питания OptiMen была разработала специально для мужчин, готовых взять от жизни всё, и даже больше. Она содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов. Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА - WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.SLB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - WWW.REMSPORT.RU, WWW.FITNESSBAR.RU, WWW.BRUTALSHOP.RU
САМАРА - WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК - WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ - WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ - WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК - WWW.SIBATLET.RU, WWW.KULTLAB.RU
КРАСНОДАР - WWW.RUS-SPORT.NET, WWW.NOVOSPORT.RU
УФА - WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК - WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК, БЛАГОВЕЩЕНСК - WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО - WWW.PROTEINOV.RU
ПЕРМЬ - WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК - VK.COM/SPORTSHOP55
РОСТОВ-НА-ДОНУ - WWW.SPARTAPRO.RU
НИЖНЕВАРТОВСК - WWW.IRONARGUMENT.RU
СУРГУТ - WWW.ACHILLES86.RU
ЮЖНО-САХАЛИНСК - WWW.PITANIE-DLYA-SPORTA.RU
КУРСК - WWW.FITNESS-KURSK.RU
ЯРОСЛАВЛЬ - WWW.WEIDERSPORT.RU
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД - WWW.E-LIFE.SU
НИЖНИЙ НОВГОРОД - WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА - WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ - WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ - WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ - WWW.ATLETMARKET.RU

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

16+

ТЕКСТ:
МАЙКЛ РУЛЬМАН

ОБ АВТОРЕ

Майкл Рульман

АВТОР МНОЖЕСТВА КУЛИНАРНЫХ КНИГ, ВКЛЮЧАЯ БЕСТСЕЛЛЕР "ЯЙЦО"

ГЛАВНЫЙ СОВЕТ ОТ МАЙКЛА РУЛЬМАНА

"Яйца всегда надо приправлять солью, не забудь. Также отличная идея, работающая в большинстве случаев, — добавить немного молотого черного перца".

14 ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ПРИГОТОВИТЬ ЯЙЦА

Ты уже в курсе, что они полезны и необходимы для здоровья. Пришло время узнать, как сделать их по-настоящему вкусными.

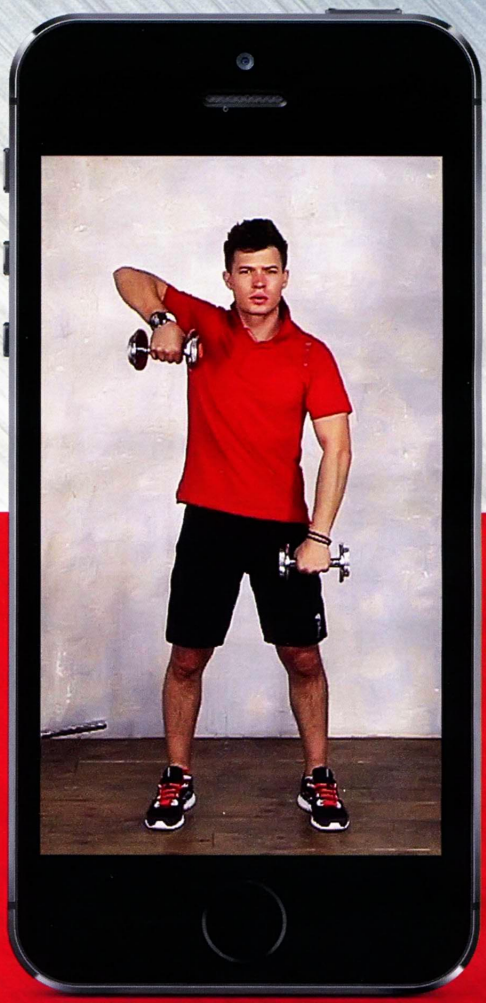
Яйца — это капсула здоровья. Переполненные аминокислотами и витаминами, они содержат все, что требуется твоему организму для выживания. Но сколько можно выживать? Пришла пора научиться готовить их вкусно и разнообразно. Вот тебе несколько отличных способов съесть яйца, приложив к этому минимум кулинарных усилий. Пробуй все!

ПОЛЕЗНОЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health

ТРЕНИРОВКИ ДОМА

МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!



“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то, что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера “Фитнес для умных”

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

Загрузите в App Store

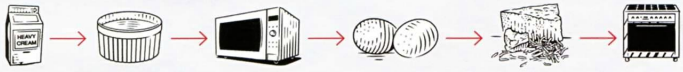
16+

РЕКЛАМА

01 Пашот в томатном соусе

Когда делаешь любой томатный соус для спагетти (типа болоньезе), разбей сырое яйцо (или несколько — из расчета по яйцу на каждую порцию) в булькающий на слабом огне соус и накрой крышкой. Как только белок схватится (а значит, желток еще будет жидким), разложи свежеотваренные спагетти по тарелкам и вылей в каждую по порции соуса (в каждой по яйцу, ты же помнишь?).

02 КОКОТ (ПРОЩЕ ГОВОРЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ ЯЙЦО)



Положи 1 ст. л. кондитерских сливок (жирностью 30–35%) или сливочного масла в порционную керамическую формочку для запекания (профессиональное название — рамекин) и прогрей в микроволновке 30 секунд. Теперь разбей в нее 2 яйца, присыпь сверху тертым острым твердым сыром и запекай в духовке при 160 градусах, пока белки не приготовятся, — около 15 минут. Поэкспериментируй с этим блюдом, добавляя разные ингредиенты: обжаренный бекон или колбасу, побольше тертого сыра, рубленые ошпаренные листья шпината и/или запеченный болгарский перец.

03 СЭНДВИЧ С ЯИЧНИЦЕЙ

Растопи кусочек сливочного масла на сковородке на среднем огне, разбей туда же 2 яйца и проткни желтки, чтобы они растеклись. Жарь около минуты, переверни и готовь еще 30 секунд. Ешь на ломте белого хлеба с майонезом.

04 ПРОСТО ВКРУТУЮ

Положи яйца в кастрюлю в один слой, залей водой. Доведи до кипения, выключи огонь и закрой крышкой. Дай постоять 15 минут, потом засунь яйца под ледяную воду. Почисть, посоли, съешь.

05 МОЩНО ПОДЖАРЕННЫЕ

Поставь сковородку на большой огонь, разогрей в ней 1 ч. л. оливкового масла, пока оно не начнет дымиться. Вылей туда 2 яйца, накрой крышкой и жарь, пока края твоей яичницы не станут золотистыми и хрустящими. Увенчай этим делом бутер с ветчиной и сыром.

06 Лучший яичный салат

Поруби 3–4 сваренных вкрутую яйца. Добавь майонез, немного нарубленного сельдерея, измельченный красный лук, 1 ст. л. измельченного тархуна. Подавай на листе салата-латука с тостом. Вариация: замени тархун 1 ч. л. порошка карри и щепоткой кайенского перца.

07 Десертный заварной крем

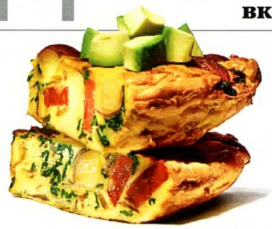
Разбей 2 яйца в мерный стакан. Точно замерь объем и добавь такой же объем смеси равных частей молока и жирных сливок. Всыпь 1/4 ч. л. ванили, 1/2 ст. л. сахара и щепотку соли, взбей, разлей в два рамекина (напоминаем, это порционные керамические формочки для запекания), закрой фольгой. Готовь при 140 градусах (в пароварке, мультиварке или в духовке), поставив рамекины в большую жаропрочную форму с водой. Готовь, пока крем не станет упругим (около 15 минут). Ешь теплым.

ФОТО: SAM KAPLAN; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JIM WINTERS

08 Чумовой коктейль

Чтобы сделать невероятный коктейль виски сауэр, смешай в блендере 4 белка с 230 мл виски, 4 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сока лайма и 4 ст. л сахарного сиропа (нет покупного — сделай сам: раствори 350 г сахара в 200 г воды, кипяти 5–10 минут, снимая пенку, остуди до комнатной температуры, процеди через марлю). Взбивай, пока жидкость не начнет пениться. Перелей в стакан со льдом, подавай. На сколько человек распределить этот объем — решать тебе.

09 Фриттата по твоему вкусу



Разогрей духовку до 180 градусов, в подходящей для духовки сковородке хорошенько обжарь начинку (картофель, колбаску, шпинат и что тебе еще захочется). Залей начинку взбитыми и приправленными яйцами (по 2 на порцию), запекай в духовке, чтобы верхушка стала золотистой (2–3 минуты). Выложи на разделочную доску (или блюдо), нарежь кусками. Подавай с авокадо.

10 "Ленивое" фаршированное яйцо

Распополамь вдоль сваренное вкрутую яйцо, выложи на тарелку срезами вверх. Покрой каждую половинку сметаной, копченым лососем и укропом. Или такой вариант, "погорячее" — майонез, горчица и молотый кайенский перец.

11 Яично-сырные профитроли

В сотейнике вскипяти 250 мл слегка подсоленной воды со 110 г сливочного масла. Убавь огонь до среднего, добавь в воду стакан (250 мл) муки и размешай до гомогенности. Сними с огня, разбей 4 яйца в плошку и все их разом энергично вмешай в мучную смесь. Вмешай туда же немного тертого острого сыра. Перелей тесто в кондитерский мешок или в плотный пакет, у которого потом срежь кончик. Аккуратно выдавливай небольшие кружочки теста на застеленный пекарской бумагой противень на расстоянии друг от друга. Выпекай при температуре 200 градусов, пока тесто не превратится в надутые шарики, минут 30–40. Остужай, начиняй чем хочешь или ешь просто так.

12 Идеальный пашот

Доведи 2/3 небольшой кастрюли воды до кипения и убавь огонь до минимума. Разбей яйцо на шумовку (или мелкое сито) и дай части белка стечь. Теперь аккуратно перелей яйцо в воду. Когда белок схватится (2–3 минуты), пашот готов. Добавь его в куриную лапшу, салат цезарь или к запеченной спарже.

13 Простая домашняя паста

Смешай яйца с мукой в пропорции 2 яйца на стакан (250 мл) муки. Мешай тесто, пока оно не станет гладким и пластичным, потом раскатай его как можно тоньше. Нарежь на полоски и отвари в подсоленной воде.

14 Болтунья для простой пасты

Смешай 2 желтка и по 1 ст. л. молока и жирных сливок. Обжарь на сковороде 2 мелко нарезанные полоски бекона. Убери сковороду с огня, выложи в нее свежесваренную пасту и вмешай яичную смесь. Уплетай скорей. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

БИР-БИЛЛИНГ

Идеальная точка старта парапланеристов — в предгорьях Гималаев, над индийской деревней Бир: люди приезжают сюда со всего мира, чтобы парить как птицы.

Где

Долина Джогиндер-Нагар в западной части штата Химачал-Прадеш на севере Индии (это предгорья Гималаев). 14 км к северу от деревни Бир. Высота — 2400 метров над уровнем моря.

Как добраться

Долететь до города Дармсала (штат Химачал-Прадеш) с пересадкой в Нью-Дели, затем добраться до деревни Бир, где квартируют парапланеристы (50 км, часа три на такси или автобусе). Дальше на машине или мотоцикле на вершину горы, где и находится точка старта — Бир-Биллинг.

Команда на взлет

В мире такие места можно пересчитать по пальцам: местные восходящие потоки теплого воздуха (их парапланеристы называют "термиками") позволяют парить часами без мотора, перемещаясь из одной зоны подъема к другой. "Мне удавалось пролететь без посадки больше 100 километров. Даже новички без проблем преодолевают маршруты в 30 км. Это место уникально еще и тем, что здесь стоит постоянная, устойчивая погода. Нет такого, что вдруг налетел ветер — раз, и у тебя уже "болтанка". Кроме того в Бире очень удобная и плоская площадка для старта, она помогает спокойно взлететь, набрать скорость", — рассказал МН парапланерист-любитель Олег Штатнов, приезжающий в долину Джогиндер-Нагар с 2000-го года. Стартовая площадка Бир-Биллинг находится в 14 км к северу от деревни Бир, на высоте 2400 м (сам Бир располагается на 1525 м). В прошлом году с Бир-Биллинга стартовали спортсмены — участники Кубка мира по парапланеризму.

Сезон

С сентября по ноябрь, потом перерыв на сезон дождей, а дальше снова летная погода — с февраля по июнь.

Чем еще заняться

В 1959 году в Бире осели беженцы из Тибета, сподвижники Далай-ламы XIV. Поэтому в свободное от полетов время тут можно знакомиться с жизнью тибетской колонии: разглядывать монахов на улицах, бродить среди зданий, украшенных сотнями молитвенных флажков, заходить в буддийские храмы.

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

ЕВГЕНИЙ ШАНИН, ПАРАПЛАНЕРИСТ С 10-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ:

"Хотя я приезжаю в Бир не первый год, каждый раз меня поражают банальные, наверное, вещи — рассветы и закаты на фоне горных вершин. Ты летишь, видишь, как небо переливается красным, уходит куда-то в зеленый, вспыхивает желтым. А рядом с тобой парит какая-нибудь птица, ну и еще пара друзей на парапланах. А днем мне очень нравится летать над разноцветными буддийскими храмами или смотреть, как внизу течет деревенская жизнь: какой-то индус запрягает быка, чтобы распахать плугом землю, крестьянские дети бегают босиком, девушки в традиционных сари тут же рядом — собирают что-то на поле".

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

ГЕН, ТЫ ОТКУДА?

Сейчас многие клиники предлагают посредством генетического анализа узнать, откуда пришли твои предки. Мы отправили сразу трех редакторов пройти такой тест, чтобы выяснить знает ли слюна об их происхождении больше, чем они сами.

Так как это не первый наш эксперимент с ДНК (предыдущие ищи на сайте MHealth.ru), просьба плюнуть в пробирку никого не удивила. Как в сказке: дунули, плюнули, и вся правда о том, откуда мы взялись, появилась на сайте клиники "Атлас", причем не только в виде текста, но и в видеороликах, в которых по карте мира навстречу друг другу бегут линии происхождения наших мам и пап.

Это увлекательное "турне" обрывается за несколько тысяч лет до наших дней — для дальнейшего приближения генетикам еще не хватает знаний. Так что никаких "Авраам родил Исаака; Исаак родил Иакова" ты про своих предков не узнаешь. Известно только, что изначально все мы произошли от Адама и Евы, правда, не библейских, а генетических. В ДНК всех женщин на Земле есть следы, ведущие к одной прародительнице, жившей в Юго-Восточной Африке 150 000 лет назад. Точно так же и гены всех мужчин сходятся к общему предку, проживавшему там же 130 000 лет назад. "Эти Адам и Ева не были единственными людьми, но по неизвестной причине только их потомки дожили до сегодняшнего дня. Они — отправная точка всех мутаций", — говорит клинический генетик клиники "Атлас" Ирина Жегулина.

СЛОВАРЬ

ДНК — МАКРОМОЛЕКУЛЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ИНФОРМАЦИЮ, ДОСТАВШУЮСЯ ТЕБЕ ОТ ПРЕДКОВ

ГЕНЫ — ЕДИНИЦЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ДНК, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ПРИЗНАКИ ОРГАНИЗМА

ГАПЛОГРУППА — ОБЩНОСТЬ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩАЯ ОДНОГО ПРЕДКА

НАЦИОНАЛЬНОСТЬ — ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ЭТНИЧЕСКОЙ ГРУППЕ, ОБЪЕДИНЕННОЙ ОБЩИМ ЯЗЫКОМ, ИСТОРИЕЙ, КУЛЬТУРОЙ И ТРАДИЦИЕЙ

Как генетики определяют происхождение?

В этом им помогает геногеография — наука на стыке генетики, географии и истории, позволяющая отслеживать миграции народов. Дело в том, что один раз в 10–15 тысяч лет в ДНК приживаются мутации, которые позволяют отделять одну генетическую ветвь от другой. Изучив, какие мутации характерны для жителей тех или иных точек на карте Земли, ученые смогли составить карты передвижений всех гаплогрупп. Теперь достаточно узнать, к какой из них относишься ты, чтобы увидеть, каким маршрутом двигались твои пра-пра. Причем если в ДНК мужчин есть информация о происхождении обоих родителей, то женщинам доступны данные только о маминых корнях. Информация о предках по папиной линии содержится в Y-хромосоме, которая у женщин отсутствует.

Что узнали о себе мы?

АНТОН ИВАНОВ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

▸ **Что знал о своих предках** "По папиной линии у меня дед из села Цветного под Астраханью, а бабушка из Харькова. По маминой линии информации больше: тут у меня один прадед — оренбургский казак, а второй — польский граф".

▸ **Что показал тест** По отцовской линии Антон — из гаплогруппы N1c1a, к которой также относились князья Рюриковичи и литовский князь Гедимин. Основные носители этой группы — финно-угорские народы, а также часть шведов и якутов. Материнская линия Иванова — U3a1. Ее представители совершили турне из Африки в Европу через территории нынешних Судана, Египта, Израиля, Сирии, Турции, Румынии, Украины, Польши, Германии, Швейцарии и Италии. Ну а на сегодня основные носители этой гаплогруппы — поляки, литовцы и испанцы (до 56% носителей).

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА "ЭЛЕМЕНТАРНО"

▸ **Что знал о своих предках** "Прабабушка по материнской линии у меня из Риги, но как она туда попала — неизвестно. По отцовской линии знаю, что прадедушка — с Дальнего Востока, а бабушка — из Омска".

▸ **Что показал тест** Судя по их маршруту, представители материнской гаплогруппы Арсения — J1b1a1 — с людьми из U3a1 ехали одним поездом и лишь в конце, вместо Польши или Испании, направились на территорию нынешних Нидерландов. Что касается отцовской гаплогруппы, то она у Виноградова та же, что и у Иванова, — N1c1a. Так что около 7000 лет назад у наших редакторов был общий предок, потомки которого из Африки через Иран и Ирак пришли в Китай и Монголию, откуда двинулись на Алтай, в Прибайкалье, Южную Сибирь, а также на Запад — в Финляндию, Литву и Латвию.

АНТОН ЗОРКИН, РЕДАКТОР РУБРИКИ "ПРИКЛЮЧЕНИЕ"

▸ **Что знал о своих предках** "Бабушка по папиной линии — из деревни Камарчага под Красноярском, дедушка — из Орла. Мамин дедушка — из Харькова, бабушка — из Луганска".

▸ **Что показал тест** Материнская гаплогруппа Зоркина — H3av, оставив следы в Турции, Украине, Румынии, Болгарии и Греции, в итоге оказалась в Испании и Италии. Сегодня это одна из самых распространенных гаплогрупп среди басков, жителей Галисии и Сардинии. По отцовской линии Антон из гаплогруппы R1a1, на которую приходится до 50% населения России (Иванов и Виноградов с их 14% кусают локти). Встречается эта группа и в Шотландии (неслучайно один из предков Антона — первый правитель королевства Островов Сомерлед).

Когда можно будет узнать больше?

Генетика движется в двух направлениях. С одной стороны, идут исследования ДНК вглубь (мужская Y-хромосома хранит еще много секретов из прошлого человечества), с другой стороны — в ширину: детальное исследование ДНК как можно большего числа людей откроет новые возможности, например соцсети, автоматически отыскивающие родственников во втором, третьем и более колене. Прообразы этих "гаплогруппников" уже тестируются. Попытки создать глобальную сеть тоже идут. Так, в проекте "Генограф", запущенном обществом National Geographic, компанией IBM и благотворительным фондом семьи Уэйт, за пять лет приняло участие 705 343 человека из 400 стран. ■

Состав генетического коктейля "Иванов"

47,6%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ СЕВЕРНОЙ ЕВРОПЫ
17,6%	ОТ ДРУГИХ ЖИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ
7,3%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ СУБСАХАРНОЙ АФРИКИ
7,3%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ КАВКАЗА
5,7%	ОТ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫХ СЕМИТОВ
3,6%	ОТ ПАМИРИЙЦЕВ
3,4%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ АФРИКИ
7,5%	ОСТАЛЬНЫЕ ПОПУЛЯЦИИ

Состав генетического коктейля "Виноградов"

47%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ СЕВЕРНОЙ ЕВРОПЫ
16,8%	ОТ ДРУГИХ ЖИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ
7,9%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ СУБСАХАРНОЙ АФРИКИ
7,7%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ КАВКАЗА
5%	ОТ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫХ СЕМИТОВ
3,8%	ОТ ПАМИРИЙЦЕВ
3%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ АФРИКИ
8,8%	ОСТАЛЬНЫЕ ПОПУЛЯЦИИ

Состав генетического коктейля "Зоркин"

40,7%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ СЕВЕРНОЙ ЕВРОПЫ
20%	ОТ ДРУГИХ ЖИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ
10,9%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ КАВКАЗА
8,7%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ СУБСАХАРНОЙ АФРИКИ
7,7%	ОТ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫХ СЕМИТОВ
3,7%	ОТ ПАМИРИЙЦЕВ
3,2%	ОТ ЖИТЕЛЕЙ АФРИКИ
5,1%	ОСТАЛЬНЫЕ ПОПУЛЯЦИИ

ДНК И Т.Д. И Т.П.

Кроме данных о происхождении наши тесты в клинике "Атлас" (atlas.ru) дали нам информацию о наследственных заболеваниях, нестандартных реакциях на лекарства, об особенностях метаболизма и спортивной генетике. Цена удовольствия — 29 900 рублей.

ФОТО: LEVI BROWN

ТЕКСТ:
СТИВ БРАЗЕЛ

ОБ АВТОРЕ:

Стив Бразел (Hitman Inc.)

КРУПНЕЙШИЙ АМЕРИКАНСКИЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО БРЕНДИНГУ (ПРОДВИЖЕНИЮ ТОВАРНЫХ МАРОК НА РЫНОК И ПОВЫШЕНИЮ ИХ СТОИМОСТИ)

ВЫ МЕНЯ ЕЩЕ УЗНАЕТЕ

Парни, которые зарабатывают вдвое больше тебя, не умнее тебя вдвое, да и вряд ли трудятся больше. Они просто знают, как выделиться из общей массы.

Нет, этот текст не про подхалимаж. И не про то, как выслужиться перед начальством. Но! Возьмем пример моего друга Дэвида Бритта по прозвищу «Туба». Он закончил Военно-морскую академию США 20 лет назад одновременно с парнем, которого мы будем называть Арчи. Туба учился так же, как Арчи, у них был примерно одинаковый уровень оценок. Но Туба понимал важность знакомств с шишками. “Если я хочу добиться успеха на флоте, мне нужно отличиться перед теми, кто порекомендует меня для выполнения более значимых заданий”, — говорил он. Сегодня Туба капитан, а Арчи — лейтенант-командер, это на два звания ниже. Выходит, если ты хочешь сделать карьеру, тебе придется перенять опыт Тубы. Ну и мой тоже — я ведь уже 20 лет занимаюсь построением личных и корпоративных брендов.

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
- ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ* ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH
(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 279 руб.
6 месяцев — 479 руб.
12 месяцев — 849 руб.

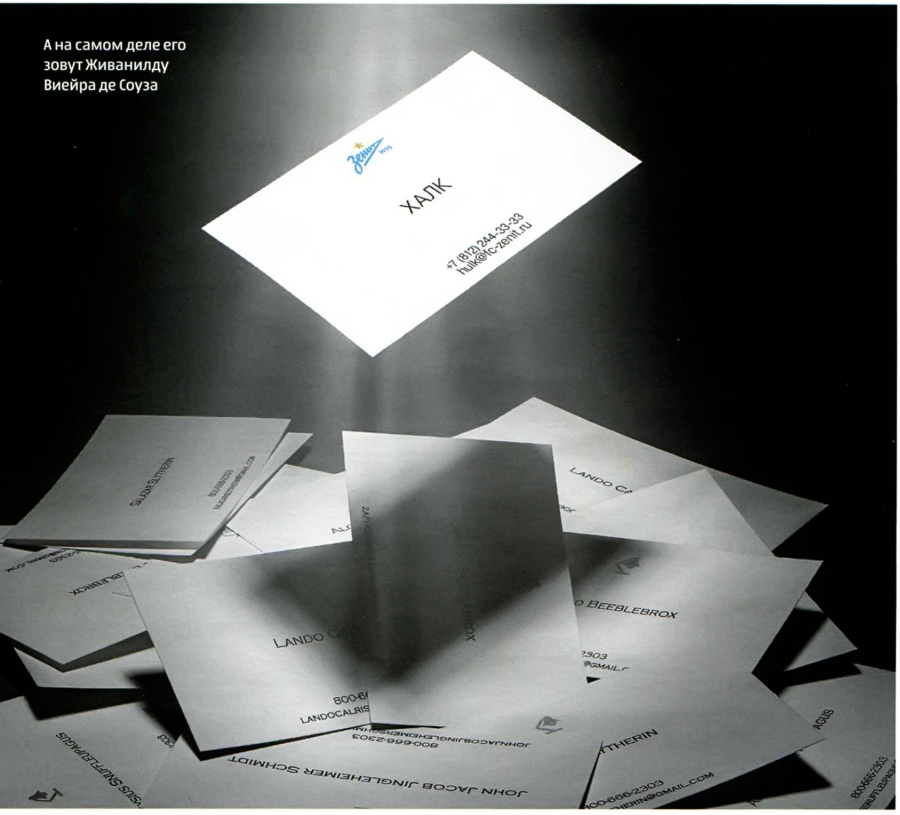
Загрузите в App Store

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

16+

РЕКЛАМА



А на самом деле его зовут Живанилду Виейра де Соуза

1 Заводи связи

Тебе комфортно в тесном кружке коллег одного уровня. Вы бросаетесь друг в друга бумажными самолетиками на работе, вы пропускаете по кружечке пива по дороге из офиса домой. Хорошо быть членом такой группы, но эти парни не прибавят нолик к твоей зарплате.

Люди, которые неуклонно идут вверх, — это те самые люди, имена которых вспоминают на важных совещаниях, когда решают, кому поручить новое дело. Но если те, кто мог бы тебя повысить, не знают твоего имени, ты для них не существуешь. Тебя легко заменить, а еще легче просто оставить вечно чахнуть над рабочей рутиной. Ты ведь безымянный винтик корпоративной машины.

▸ **Твой ход** Вероятно, чтобы расти в должностях и зарплате, тебе нужна поддержка всего двух-трех людей: твоего начальника, его начальника и директора по персоналу. А в небольшой компании — только симпатия со стороны гендиректора. Представься им, и дай понять, что ты готов сделать для работодателя все, что в твоих силах, и даже больше. Если есть возможность добровольно записаться на какой-либо важный проект, воспользуйся ею. У тебя есть идея, от которой выиграет вся компания? Напиши начальству о ней.

Но ты ведь не хочешь быть надоедливым? Поэтому для успеха кампании по продвижению найди также второстепенных "раскачивателей карьеры": это ассистенты, доверенные лица и коллеги-собутыльники твоего начальства — люди, с которыми шеф (и шеф шефа) регулярно советуется. Познакомься с "раскачивателями" и делай все возможное, чтобы они тебя не забывали.

2 Упрости свой бренд

Я американец, как ты понял. Но в мою компанию Hitman Inc. как-то устроился на работу выходец из России Евгений Гребенщиковский. Я хорошо отношусь к русским, но Евгений не сделал у нас карьеры — а все из-за этого непроизносимого буквосочетания "нщ" в его фамилии. Гораздо проще было избегать Евгения, чем представлять его коллегам и клиентам. Может быть, у него была достойная причина не менять фамилию. Может, это была фамилия его отца, который рано ушел. Пусть так, но его "бренд" помешал его карьере. Наука подтверждает мои слова: ученые из Новой Зеландии обнаружили, что люди склонны меньше доверять тем, чье имя им трудно произносить. И продвижение вверх у людей со сложными, иностранными или нетрадиционными именами идет намного медленнее. Обращал внимание, что у вас в России все сильные политики за последние 100 лет имели всего лишь двусложную фамилию (Ле-нин, Бреж-нев, Ель-цин, Пу-тин)? То-то же.

▸ **Твой ход** Если тебе нужно назвать ребенка, яхту или выбрать новое имя самому себе — используй короткие варианты. Гордон Мэтью Томас Самнер понял это и назвал себя Стингом. По той же причине Стефани Джоанн Анджелина Джерманотта стала Леди Гагой, а Григорий Лепсверидзе — просто Лепсом. А ты чем хуже?

Впрочем, есть и другой, более сложный путь запасть в душу всем вокруг, даже

ФОТО: REINHARD HUNGER, TRAVIS RATHBONE; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: KURT MCROBERT

если у тебя непроизносимое имя. Стань уникальным специалистом в своей области, таким, чтобы работодатели дрались за тебя, — и зовись хоть Гурбангулы Бердымухамедовым, всем придется запомнить.

3

Решай проблемы начальства

Сотрудники бывают трех типов, по уровню качества — А, Б и В. Твой дядюшка мог всю жизнь проработать сотрудником типа В, но это было еще до того, как развитие технологий и менеджмента сделали возможным постоянную переоценку вклада каждого сотрудника. Сегодня тип В — это список кандидатов на увольнение. Все лавры достаются сотрудникам типа А, а ты, скорее всего, сотрудник типа Б. Не волнуйся, ты можешь перебраться в высший класс.

Я обнаружил, что многие сотрудники типа Б сами сдерживают свою карьеру, потому что пытаются стать универсальными работниками. Но у твоего начальника нет "универсальных" проблем. У него возникают вполне конкретные проблемы в узких областях, и если ты станешь экспертом в одной или двух таких областях, именно к тебе начнут обращаться за их решением. Так становятся незаменимым.

▸ **Твой ход** Ты ведь уже познакомился с людьми, которые принимают решения о твоей карьере, так? Раз в неделю сообщай им новости — по электронной почте, на короткой встрече в кабинете или "случайной" встрече у кулера с водой. Описывай свой прогресс и (при необходимости) рассказывай, что тебе нужно, чтобы эффективнее выполнять работу. При случае спрашивай их мнение и давай им шанс поделиться советом. У тебя нет ни одного проекта, чтобы описывать свой прогресс? Попроси, чтобы тебе дали. Почувствовав твои амбиции, начальство начнет считать тебя сотрудником типа А.

4

Заявляй о своих достижениях

Согласно одной из корпоративных легенд Apple, Стив Джобс во время первой встречи с новым сотрудником мог спросить: "А чем ты занимаешься?" Вроде невинный вопрос, да? Но Джобс на самом деле хотел узнать вот что: "А чем ты, Майк Смит, важен для нас?" К сожалению, большинство людей отвечают расплывчато: "Я Майк Смит, работаю в IT-отделе". Упущенная возможность! Если ты не можешь объяснить, почему ты необходим компании, значит, ты согласен, чтобы тебя оценивали другие люди. И не факт, что они все дружески к тебе расположены.

Моя приятельница Барбара Лэйдло (тоже босс в своей области) рассказывает о недавнем собеседовании, в ходе которого кандидат уверенно говорил о своих способностях работать с клиентами. "Но каждый раз, когда я просила его привести пример того, как его работа приносила выгоду компании, он ничего не мог ответить", — говорит она. В результате она наняла того, кто смог. Сейчас ни у кого нет времени искать подтверждения твоих успехов. Твоя способность представить себя в выгодном свете и показать выгоду, которую получит компания, важна, как никогда раньше.

▸ **Твой ход** Когда Майк говорит: "Я работаю в IT", разговор на этом заканчивается. Но он стал бы героем всего офиса, если бы сказал: "Наша компания теряла миллионы долларов из-за лазеек в системе безопасности. Я являюсь одним из IT-экспертов в области защиты данных. Мне приятно сообщить вам, что моя команда только в текущем году сэкономила компании около $2 млн".

Бац! И в голове человека, который принимает решение о его карьере, Майк ассоциируется с прямой денежной выгодой. Кроме того, он не просто сотрудник IT-отдела, а эксперт по вопросам безопасности (узкая специализация, помнишь?)! Подготовь рассказ о себе на 12 секунд. Тебе нужно короткое, мощное представление, которое продемонстрирует твою способность решать проблемы. Запроси у начальника отдела продаж данные о том, как твой отдел влияет на рост доходов. А потом отточи свое короткое резюме до совершенства, чтобы быть готовым к тому моменту, когда случайно окажешься с большим боссом в лифте. ■

КАК УСПЕШНЫЕ МУЖЧИНЫ НАЧИНАЮТ СВОЙ ДЕНЬ

Автор книги School of Greatness ("Школа величия") Льюис Хаус дает рецепты мотивации

ВСПОМНИ, ЧЕМ ТЫ ХОРОШ

Прежде чем вылезти с утра из постели, потрать несколько минут на мысли о 3–5 вещах, за которые ты благодарен судьбе: какая у тебя отличная работа, каких успехов ты достиг в последнее время, как прекрасна женщина, которая спит рядом.

НЕ ОСТАВЛЯЙ НИЧЕГО "НА ПОТОМ"

По данным Национального фонда изучения сна (США), каждый третий парень утром не застилает постель. Не будь таким: какой бы мелочью это ни казалось, это — первая задача твоего нового дня. Решишь ее — решишь и все остальное.

РАЗБУДИ МОЗГИ

Утренняя тренировка помогает поддерживать повышенный самоконтроль и способность мозга к планированию и концентрации в течение дня. Ну и — с утра ты еще свеж и свободен, а к вечеру обязательно найдутся причины, чтобы откосить от спортзала.

ПОМНИ О ЦЕЛИ

Реши, на чем глобальном ты сегодня сосредоточишься. Отметь три задачи, связанные с этой целью, они сегодня имеют повышенный приоритет. Слишком легко спустить весь день в унитаз, разменяваясь на мелочи. Кто далеко метит, далеко и пойдет.

ТЕКСТ:
АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

УРОВЕНЬ НИЖЕ ПОЯСА

На глазах рождается новая фармакологическая мода: "Чувствуешь себя старым, уставшим и разбитым? Сделай укольчик тестостерона — и наслаждайся второй молодостью!" Увы, не все так просто и безопасно.

Можно долго спорить о том, что делает мужчину мужчиной, но в топ-листе важнейших факторов, как ни выдумывай, не обойтись без тестостерона. Благодаря этому гормону, который вырабатывается главным образом яичками, растет твоя борода, появляется сила в твоих мышцах и крепость в твоих костях, рождается непреодолимая тяга к женскому телу (особенно обнаженному) и случается эрекция по утрам и вечерам. И чем выше уровень тестостерона в твоем организме, тем мощнее ты себя чувствуешь.

В общем, понятно, почему развитие фармакологии привело многих из нас к излишнему увлечению искусственным тестостероном.

ЭКСПЕРТ

Ольга Нечаева

ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ КЛИНИЧЕСКОГО ГОСПИТАЛЯ НА ЯУЗЕ, К.М.Н., ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Как это бывает? Представь мужчину лет за 45. Он муж, отец, много работает, потому что надо дачу достроить, да и кредит за машину отдать. Окружность его талии уже явно больше обхвата плеч. Про физкультуру забыл. И давно не занимался сексом по будням, потому что сил под вечер просто не остается. Иногда по утрам даже задача вылезти из-под одеяла дается ему с трудом, но куда деваться-то.

И тут ему приятель (коллега, консьержка, интернет) подсказывает: дружок, попробуй-ка вот эти уколы/пластырь/таблетки/гель — и снова будешь человеком. Дескать, это не "химия какая-нибудь", а нормальный тестостерон, только в виде лекарства. И действительно — работает. Откуда-то берутся силы, кураж, напор, тонус и время на секс. Открывается второе дыхание и наступает вторая молодость.

Вот так и вышло, что в США (а жители этой страны известны своей страстью к бесконтрольному употреблению медикаментов) за 2008–2014 годы объем продаж препаратов тестостерона вырос на 460% (!!!) и к концу названного периода оценивался в $2,1 млрд. По России такой статистики нет, но рост предложения соответствующих препаратов в рунете говорит, что мы — на пороге той же проблемы. MH предупреждает: самолечение тестостероном может привести к самым негативным последствиям.

Вот четыре факта о тестостерон-замещающей терапии (ТЗТ), которые тебе следует запомнить.

1

Падение уровня тестостерона — не болезнь

Строго говоря, наука до сих пор не может дать единого ответа на вопрос, что такое "низкий уровень тестостерона" у половозрелого мужчины. По одним данным, беспокоиться нужно при падении уровня ниже 11 нмоль/л (наномоль на литр), по другим — ниже 8 нмоль/л. Норма — где-то в широком промежутке 12–40 нмоль/л.

Кроме того, падение выработки этого гормона — неизбежное и нормальное следствие старения мужского организма. "По современным данным, где-то после 40 лет уровень тестостерона у мужчин в общей массе снижается примерно на 1% в год, — подтверждает наш эксперт, врач-эндокринолог Ольга Нечаева. — Это приводит к тому, что после 50 лет один мужчина из десяти может столкнуться с признаками возрастного дефицита андрогенов (так в целом называются стероидные мужские половые гормоны. — *Прим. MH*). А после 60 — уже где-то один из пяти".

Да и в целом все мужское население планеты постепенно теряет тестостерон, такова особенность момента. Еще в 2007 году в научном издании Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism появились данные большого исследования, согласно которым с конца 1980-х к началу 2000-х уровень мужского полового гормона у обследуемых пациентов стал ниже в среднем на 20%. Причин много: малоподвижный образ жизни, стресс, бестолковый рацион, воздействие окружающей среды и проч.

Отсюда вывод: те, кто применяют тестостерон без назначения врача, используют гормон не как лекарство от болезни, а как стимулятор, призванный повернуть вспять естественный ход вещей. Ну а любые химические стимуляторы, особенно в неограниченных количествах, — штука весьма вредная (об этом ниже).

"ПОСЛЕ 40 ЛЕТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА У МУЖЧИН В ОБЩЕЙ МАССЕ СНИЖАЕТСЯ ПРИМЕРНО НА 1% В ГОД"

СИЛЫ НЕТ, УМА НЕ НАДО

Андрогенные препараты давно известны в мире оголтелых бодибилдеров, зацикленных на наборе мышечной массы. MH не раз писал, что это тупиковый путь развития, поэтому мы лишь вкратце напомним, чем грозит качалка на искусственных аналогах мужских половых гормонов.

Самое главное и самое неприятное последствие заключается в том, что организм, получая сверхдозы тестостерона извне, перестает вырабатывать его сам. Функция мужских половых желез подавляется, они перестают чувствовать себя нужными. Ну а худшее случается потом: ты одумываешься и перестаешь внедрять лекарственные препараты, однако организму на восстановление нормальной работы половых желез требуется от трех месяцев до года. И все это время ты будешь ощущать настоящий, а не мнимый недостаток тестостерона. И помочь себе будет нечем — иначе твой организм так никогда и не начнет производить его в нужном количестве.

2

Врачи сами побаиваются тестостерона

Есть два повода прописать ТЗТ. Это гипогонадизм, функциональная недостаточность яичек. У больных с таким диагнозом половые органы либо недоразвиты, либо искалечены болезнью или травмой, либо вовсе отсутствуют. И это возрастной гипогонадизм.

Оба диагноза должны подтвердить как минимум два врача: уролог-андролог и эндокринолог. "В опросниках, с помощью которых мы пытаемся установить дефицит андрогенов, много пунктов. Вопросы касаются и эректильной дисфункции, и состояния либидо, и состояния эмоциональной сферы, и физической активности, и возможно-

сти выдерживать физическую нагрузку, и композиции тела, — рассказывает Ольга Нечаева. — Основание для назначения ТЗТ — это целый набор клинических проявлений, которые должны быть подтверждены еще и биохимическими показателями, то есть лабораторно доказанным изменением уровня тестостерона. Более того, на принятие окончательного решения влияют состояние предстательной железы пациента, его молочных желез, сердечно-сосудистой системы, потому что уже существующие заболевания в этих системах могут ухудшиться в ходе лечения".

У половых стероидов поистине огромный спектр действия. Безусловно, основная сфера их влияния — репродуктивная (эректильная функция, либидо и т.д.). Но кроме того, тестостерон влияет на силу мышц, на поддержку архитектоники костной ткани (делает кости крепкими), на твое настроение, на твои когнитивные функции и много на что еще. И вот тут надо быть осторожным.

3

Тестостерон может быть вреден

Самодеятельная ТЗТ — явление относительно новое, так что точных сведений о последствиях длительного применения половых гормонов пока нет. Но есть обоснованные страхи. Например, в прошлом году научный журнал PLOS One опубликовал результаты исследования, охватывавшего истории болезни 55 000 пациентов. Выяснилось: у мужчин старше 65 лет на фоне приема препаратов тестостерона вдвое увеличивается риск инфаркта миокарда с нелетальным исходом, а у мужчин моложе, в чьем анамнезе уже есть заболевания сердечно-сосудистой системы, этот риск возрастает втрое. Правда, эти выводы еще нужно подтвердить дополнительными исследованиями.

"Как и у любого класса медикаментов, у препаратов половых стероидов есть ожидаемые побочные эффекты, — продолжает объяснять Ольга Нечаева. — Прежде всего мы не можем исключить влияние больших доз тестостерона на возможность развития рака предстательной железы. Именно поэтому наблюдение за простатой — обязательное мероприятие, входящее в мониторинг пациентов, получающих ТЗТ. Препараты андрогенов могут вызывать эритроцитоз, повышение уровня эритроцитов, что тоже неблагоприятно сказывается на организме". Ну и на сладкое: у ТЗТ бывает и такой эффект, как гинекомастия, рост молочных желез у мужчин. Грудь у тебя будет больше, чем у твоей подруги. Задумайся — хочешь ли ты этого? Men's Health не рекомендует.

"ВСЕГДА, КОГДА ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ, НУЖНО ЕГО ИЗМЕНЯТЬ"

4

Тестостерон можно вернуть без лекарств

И вот самая приятная (для нас) глава этого текста: ты можешь изрядно повысить уровень выработки половых гормонов в организме, просто исполняя все, что советует наш журнал.

Попробуй честно ответить на вопрос: не путаешь ли ты причину со следствием? Какое из двух утверждений верное? Вот это: "у меня нет сил, я толстый и в моей жизни нет места физической нагрузке, потому что у меня низкий уровень тестостерона"? Или это: "у меня низкий уровень тестостерона, потому что я толстый, слабый и избегаю физической нагрузки"?

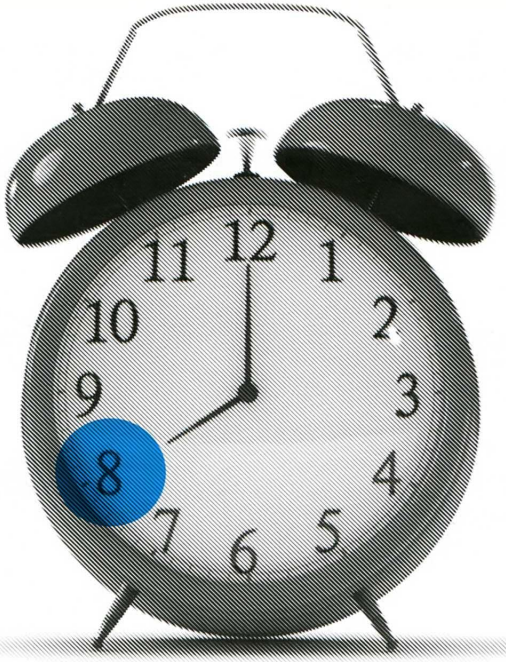
"Всегда, когда есть возможность изменить образ жизни, нужно его изменять, — резюмирует Ольга Нечаева. — Похудей, скорректируй рацион, нагружай организм физически — когда уйдет жировая масса, в которой и происходит преобразование тестостерона в эстроген, жизнь наладится". Понял? Меньше жира на животе — больше тестостерона в организме! Ну а также — поменьше алкоголя (лучше вообще о нем забыть) и сладких газированных напитков типа колы, побольше полезной пищи (брокколи, брюссельская капуста, арахис и так далее). Следи за публикациями Men's Health, и никакие тестостероновые пластыри тебе не понадобятся. ■

ФОТО: SUN LEE

Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

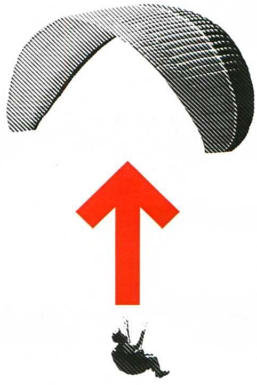
ЯЙЦА В ДЕНЬ — ЕСЛИ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ТАКОГО РАСПОРЯДКА 6 НЕДЕЛЬ, УРОВЕНЬ "ХОРОШЕГО" ХОЛЕСТЕРИНА В ТВОИХ ВЕНАХ ВЫРАСТЕТ НА 10%. УЧИСЬ ГОТОВИТЬ ЯЙЦА НА СТР. 54



ЧАСОВ УТРА — ПИК КОНЦЕНТРАЦИИ ТЕСТОСТЕРОНА В КРОВИ МУЖЧИНЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ОЩУЩАТЬ НЕХВАТКУ ЭТОГО ГОРМОНА, ВЫЯСНИ НА СТР. 66

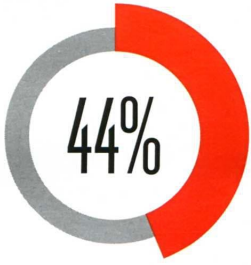
Промискуитет

БЕСПОРЯДОЧНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ СВЯЗИ СО МНОГИМИ ПАРТНЕРАМИ. ПО ОДНОЙ ИЗ ТЕОРИЙ, ЭТА ФОРМА ПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЙ ДОМИНИРОВАЛА В СРЕДЕ ПЕРВОБЫТНЫХ ЛЮДЕЙ. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРЕВНИЕ ИНСТИНКТЫ ТВОЕЙ ПОДРУГИ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 50



282,4

КИЛОМЕТРА — МИРОВОЙ РЕКОРД ДАЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОЛЕТА С ВОЗВРАЩЕНИЕМ НА ПАРАПЛАНЕ. ОБ ИНДИЙСКОЙ МЕККЕ ПАРАПЛАНЕРИЗМА ЧИТАЙ НА СТР. 58



ОТ ОБЩЕГО ЧИСЛА РЕПЛИК, С КОТОРЫМИ К ТЕБЕ ОБРАЩАЮТСЯ КОЛЛЕГИ НА РАБОТЕ, — ЭТО БЕССМЫСЛЕННЫЕ, ОТВЛЕКАЮЩИЕ ОТ ДЕЛА ФРАЗЫ. НАДЕНЬ НАУШНИКИ И ПОЧИТАЙ НАШУ ИНСТРУКЦИЮ ПО ПОСТРОЕНИЮ КАРЬЕРЫ НА СТР. 62

The Finals
MOZGOV
20

Тимофей Мозгов — не только первый россиянин, сыгравший в финале НБА, но и самый высокий человек на нашей обложке за все 18 лет истории Men's Health в России (да-да, 18 нам уже!). Хочешь взлететь так же высоко, как 20-й номер "Кливленда"? Ознакомься для начала с "Азбукой Мозгова".

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

А АФИПСКИЙ

Этот поселок в Краснодарском крае — та самая точка А, из которой начинается осознанный путь Мозгова в баскетбол. Если в родном Санкт-Петербурге Тимофей впервые познакомился с мячом, то в Афипском — принял решение посвятить себя спорту. "С Питером у меня вообще отношения как-то не сложились. Больше люблю Краснодар, в окрестности которого переехал с родителями в 10 лет. Я жил в поселке Энем в 10 км от города, а учился в поселке Афипский, до которого ездил 8 километров на автобусе. Там я и встретил тренера Евгения Максимовича Лысенко, который очень много мне дал", — рассказывает Тимофей в интервью Men's Health.

Б БРАТЬЯ

Тимофей — младший из четырех братьев, но в этой семье каждый следующий ребенок получался больше предыдущего. "Старший брат вырос до 190 см, другие два — до 196 см и 207 см". Всего Мозговы вырастили 8 метров и 9 сантиметров детей.

"Когда мне было лет тринадцать, в городе проходил чемпионат по стритболу среди семейных команд. Мы с папой и одним из братьев дошли до полуфинала, играть который пришлось под проливным дождем. Стучать мячом по лужам смысла не было, он тут же останавливался, и поэтому брат все пытался забросить 3-очковый. Бросал раз шесть, пока я не забил победный мяч из-под кольца. Я был капитаном. Правда, финал мы все равно проиграли".

В ВОЛГА

На "Волге" брата Мозгов учился водить. "Мне всегда нравилась "Волга" в 24-м кузове. Мне уже больше года делают под заказ такую — с двигателем от Toyota Supra, который будет выдавать "лошадей" восемьсот. Это мой второй опыт постройки уникального автомобиля, первым был Chevrolet Camaro с открывающимися вверх Lambo-дверями и 956-сильным мотором). "Волга" и Camaro у меня "живут" в Москве, а в Америке я езжу на BMW Alpina. Жена иногда ругается: "Сколько можно деньги на машины тратить!" Но это моя слабость. До сих пор помню свой первый автомобиль — BMW 735 long, который был всего на два года младше меня. Потом я его по глупости проиграл брату — поспорили, кто быстрее пробежит по пляжу, но я споткнулся и упал..."

Г ГАНДБОЛ

"Мой папа — профессиональный гандболист. Помнишь, как в песне "Сплина": "Мы все больны гандболом"? Он выступал за краснодарский СКИФ и питерскую "Неву". В 9-м классе я тоже чуть не перешел в гандбол. У меня тогда обнаружили опухоль в районе таза, и я провел три месяца в постели, с которой встал с идеей сменить вид спорта. К счастью, тренер быстро направил мои мысли, а потом и тело в правильную сторону — уговорил остаться в баскетболе и помог попасть в петербургское училище олимпийского резерва №1".

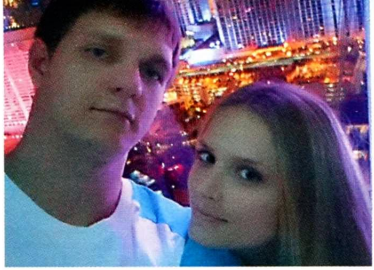
Д ДОМ

Уехав в 16 лет в спортивный интернат, домой Тимофей больше не вернулся. Поиграв в 2004–2006 годах в петербургской команде ЛенВО и самарской ЦСК-ВВС-2, он попал в подмосковные "Химки-2", а уже в 2007-м дебютировал в российской Суперлиге в главной команде "Химок".

Е ЕВРОБАСКЕТ

Баскетбольная Европа услышала о Мозгове в 2009 году, когда из-за травмы Мацея Лямпе в матче против "Бешикташа" тренер "Химок" Серджо Скариоло выпустил Тимофея на площадку на 11 минут. Этого оказалось достаточно, чтобы парень набрал 8 очков, совершил 8 подборов и доказал, что кроме большого роста у него есть и огромный талант. В том же сезоне Мозгов дебютировал в сборной России.

Не пройдет и трех лет, как вчерашний резервист "Химок" станет седьмым россиянином в истории, подписавшим контракт с клубом НБА, — в 2010 году Мозгов надел форму "Нью-Йорк Никс": "Для меня было очень важно, что меня позвали не в принадлежащий Михаилу Прохорову "Бруклин Нетс". Попади я туда, все бы говорили, что это только потому, что я русский".



Ж ЖЕНА

С Аллой Тимофей познакомился по самой обычной схеме: ее подруга встречалась с парнем из "Химок", она и привела Аллу на вечеринку, где был Мозгов. Зато необычной была свадьба, которая случилась уже в Америке: "Мы поехали в Лас-Вегас, где рассчитывали быстро расписаться — Алле нужно было через несколько дней лететь в Россию, чтобы оформлять новую визу уже как моей жене. Но, как выяснилось, это раньше в Лас-Вегасе можно было все оформить за пару минут. Теперь, чтобы люди не женились по пьяни, процедуру усложнили. Надо сначала подать заявку, и только через 24 часа тебе дают разрешение на брак, так что есть время одуматься (конечно, если ты

ДОСЬЕ

Тимофей Павлович Мозгов

РОДИЛСЯ: 16 ИЮЛЯ 1986

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: ЛЕНИНГРАД, СССР

ЖИВЕТ: КЛИВЛЕНД (ШТАТ ОГАЙО, США), ХИМКИ (МОСКОВСКАЯ ОБЛ., РОССИЯ)

РОСТ: 216 СМ

ВЕС: 122 КГ

ИГРОВОЕ АМПЛУА: ЦЕНТРОВОЙ

ДОСТИЖЕНИЯ: ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ (2008), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ПРОМОКУБКА ЕДИНОЙ ЛИГИ ВТБ (2008), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ (2008, 2009, 2010), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (2011), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (2012), УЧАСТНИК ФИНАЛА НБА (2014/2015)

не бухаешь сутки подряд). Мы выдержали положенный срок, получили это разрешение и поехали выбирать часовню, в которой хотели в ближайшую пятницу сыграть красивую свадьбу, но тут новое осложнение: в ту пятницу в США был национальный праздник, а за ним — выходные. Так что официальный документ нам не отдали бы на свадьбе, а прислали бы по почте "в течение двух недель". Единственная возможность успеть в нужные сроки — жениться немедленно, благо все бумаги у нас были с собой. В итоге мы прямо на машине подъехали к специальному входу в часовню, оттуда вышел чернокожий парень в дредах и, как в "Макдоналдсе" заглянув к нам в окошко машины, зарегистрировал брак. Мы даже сфотографироваться толком не смогли — сел фотоаппарат. На память осталась только пара кадров, на которых я в спортивном костюме, а Алла в каком-то сарафане. Зато оказалось, что в этом же месте до нас женились Майкл Джордан, Фрэнк Синатра, Памела Андерсон, Бритни Спирс и Брюс Уиллис с Деми Мур. Оно называется A Little White Wedding Chapel, запомни, мало ли".

З

ЗАЛ "МЭДИСОН-СКВЕР-ГАРДЕН"

Домашняя площадка "Нью-Йорк Никс", первой американской команды Мозгова, на баскетбольных матчах вмещает 20 000 человек. В России на баскетболе никогда не собирается столько народа. "Когда первый раз эта толпа начала скандировать мою фамилию, я даже застеснялся — мол, хватит, да что вы там, не надо". Впрочем, скандировать стали далеко не сразу — только после трех месяцев на скамейке Тимофей получил свой шанс, когда перед матчем с "Детройт Пистонс" череда травм выкосила игроков основного состава. Шанс был реализован на 150%: Мозгов набрал 23 очка и 14 подборов. Уже вскоре фанаты с плакатами Mozgzilla стали просить у Тимофея автографы.

И

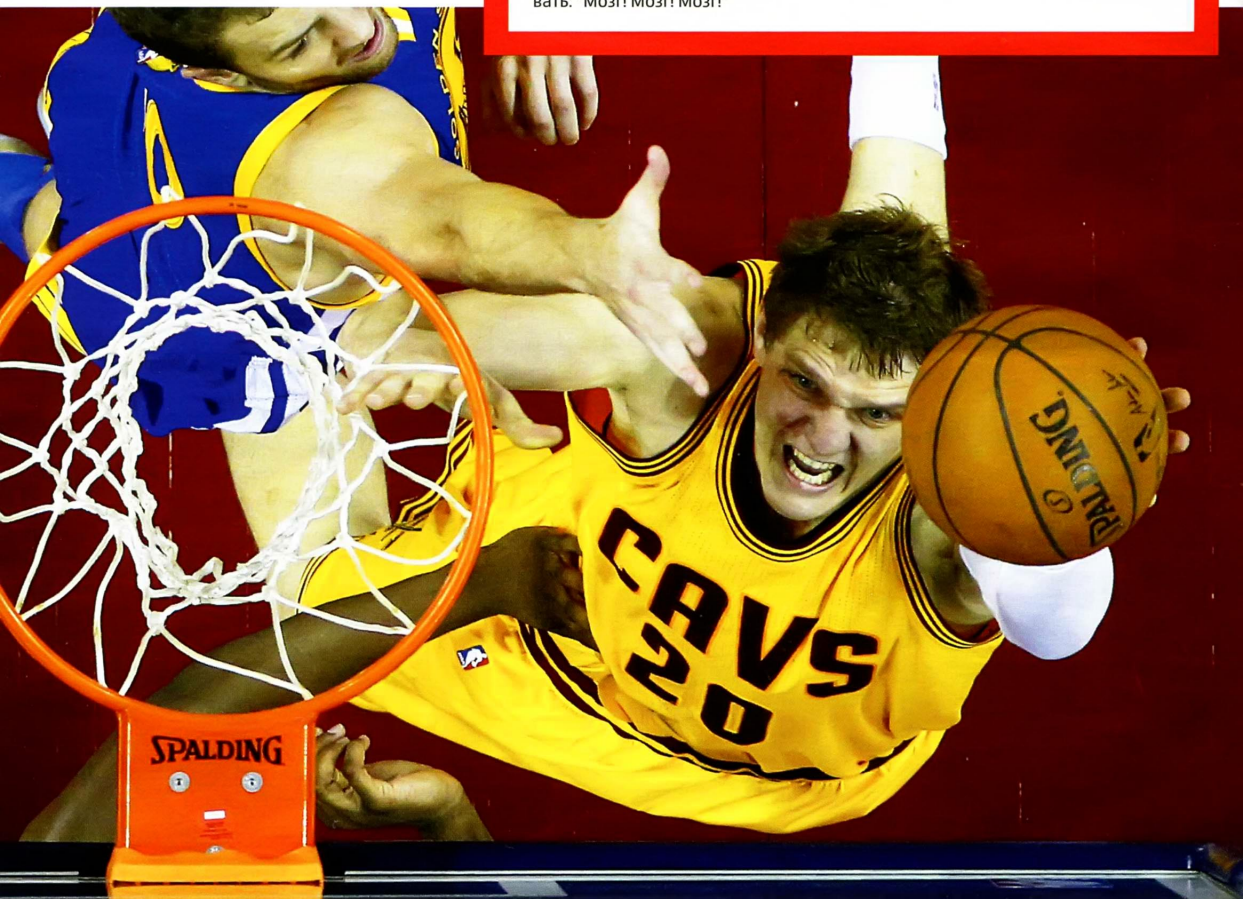
ИНСТАГРАМ

На данный момент за фотожизнью Тимофея вне площадки следят 177 000 подписчиков его Instagram mozg25 (и пока готовилась эта статья, аудитория этого СМИ выросла еще более чем на 1000 человек).

К

Кливленд

Сегодняшняя команда Мозгова "Кливленд Кавальерс" выменяла российского баскетболиста на право выбора двух молодых игроков в первом раунде драфта. Поначалу любители спорта негодовали: "Кто такой этот Мозгов, что за него столько дали?" Им вторили аналитики: "Два за одного — это слишком много!" Но Тимофей доказал, что идеально подходит "Кливленду", и тон комментариев сменился. А трибуны все чаще стали скандировать: "Мозг! Мозг! Мозг!"



Л Леброн Джеймс

Переход Мозгова в "Кливленд" был согласован с главной звездой команды, а это ни много ни мало — сам двукратный чемпион НБА, 11-кратный участник "Матча всех звезд", четырежды "Самый ценный игрок НБА" Леброн Джеймс по прозвищу "Король". "Мозгов — именно тот парень, который нам нужен", — заявил он, и с самым результативным игроком в истории "Кавальерс" спорить не стали.

"Чтобы представить, что такое Леброн для Кливленда, надо видеть, как на него реагируют люди, — улыбается Тимофей. — Если он едет в торговый центр что-нибудь купить, то через пять минут за ним уже бредет толпа человек в триста. Без охраны ходить просто невозможно. В Америке вообще культ спортсменов. И если у нас большинство людей знают в лицо только футболистов, то в США круг интересов зрителей и болельщиков куда шире".

М МЕДАЛИ

На сегодня у Мозгова три серебра и бронза чемпионата России, бронза ЧЕ-2011 года, бронза Олимпиады-2012, а также медаль "За заслуги перед Отечеством" II степени. Но Мозгов надеется расширить список своих заслуг перед отечеством — способствуя развитию и популяризации баскетбола в стране. Именно для этого он с 2011 года проводит в Санкт-Петербурге турнир среди детских команд — TM25 CUP, поддерживает детско-юношеское первенство в Краснодаре, а сейчас еще и ведет переговоры об участии в спасении обедневшего питерского "Спартака".

Н НОМЕР

"В Кливленде мой обычный 25-й номер оказался навечно закреплен за Марком Прайсом. И я взял "двадцатку". Под этим номером когда-то играл в гандбол мой папа".

О ОБУВЬ

Если на спине у Тимы — 20-й номер, то на ногах — 53-й. "В Америке я проникся культом кроссовок. Первое время я не понимал этого увлечения, но на пятый год жизни в Штатах меня зацепило. Теперь у меня около 50 пар, и я слежу за выходом новых моделей через специальное приложение Sneakers. К счастью, в моем случае платить за них не приходится — по контракту с Nike я получаю кроссовки бесплатно. Хотя почему бесплатно? Я за это право столько пахал на площадке!"

П ПЕРЕЛЕТЫ

"В принципе, я могу втиснуться и в эконом-класс, но в самолете, на котором летает на игры команда "Кливленд Кавальерс", расстояние между креслами раза в два больше. Все для того, чтобы баскетболистам было комфортно. С этой же целью нас дома в аэропорту всегда встречают прогретые и очищенные от снега машины. Спускаешься с трапа, и специальный работник клуба отдает тебе ключ от стоящего рядом автомобиля, уже заведенного — очень удобно".

Р РЕБЕНОК

В 2012 году у Тимофея и Аллы родился сын Леша, который, похоже, пошел в папу — мальчик явно выше большинства сверстников. "С ним уже в два года на площадке пытались разговаривать, думая, что ему лет пять", — смеется Тимофей.

С — СУЕВЕРИЯ

“Не знаю, суеверие ли это, но у меня есть правило: я всегда сначала надеваю носок на левую ногу, а потом на правую, и даже не могу подумать о том, чтобы сделать наоборот. То же самое и с кроссовками — сначала левый, потом правый”.

Т — ТИ-МО

Это одно из прозвищ Мозгова. Также Тимофея называют “Мозг” и “Моззи Мозборн”.

У — URSUS

“У меня с детства была мечта — Lamborghini. И как только я заработал достаточно, чтобы купить суперкар, я тут же поехал в автосалон. Но там меня ждало разочарование — я просто не влез в машину! Теперь вот жду, когда выйдет кроссовер Lamborghini Ursus. Может быть, в него я все же помещусь?”

Ф — ФИНАЛ НБА

“Подготовка к играм плей-офф НБА проходит совсем не так, как к матчам регулярного чемпионата. Так как ты играешь четыре игры против одного и того же соперника, ты можешь более точно настроиться на его слабые и сильные стороны. Поэтому перед финалом с “Голден Стэйт” в прошлом сезоне мы бесконечно разбирали их тактику и каждый элемент игры. Я не хотел, чтобы меня что-то отвлекало от этой подготовки, и поэтому был против того, чтобы папа прилетал на финал, но в итоге сдался. Согласился я с одним условием: чтобы меня вообще не трогали и не удивлялись, если я хожу по дому как тень, ни с кем не разговариваю, ни на что не реагирую. В общем, это был первый раз, когда мои гости — папа, брат и лучший друг — сами ездили по Кливленду и сами себя развлекали, я же только тренировался, спал и снова тренировался. Хоть мы в итоге и проиграли, отцу очень понравилось присутствовать на финале. Дай бог, не последний раз!”

Х — ХАЙТЕК

Тимофей — фанат гаджетов и вполне может выступить как эксперт в этой области. Вот топ-5 приложений, которыми пользуется центровой Кливленда: NBA Game Time 2015-16 (“постоянно обсуждаю новости НБА с коллегами”); Sports.ru (“не перестаю следить за российскими командами”); Uber (“даже не задумываюсь о транспорте, если нужно куда-то быстро доехать”); Сбербанк (“одним кликом можно перевести деньги кому-то из близких, а обилие ярких и удобных графиков помогает анализировать траты и планировать свой бюджет”); iMovie (“научился прямо на iPhone монтировать короткие видео из материалов, которые снимаю камерой смартфона”).

Ч — ЧАСЫ

На память о финале у Мозгова остались часы Apple Watch, которые всем игрокам команды подарил Леброн Джеймс: “Прикольная штука, но я как-то с ними не сжился, — говорит Тимофей. — Поиграл пару дней и отдал брату”. Нужны ли смарт-часы тебе — узнаешь на стр. 132.

Ц — ЦЕНТРОВОЙ

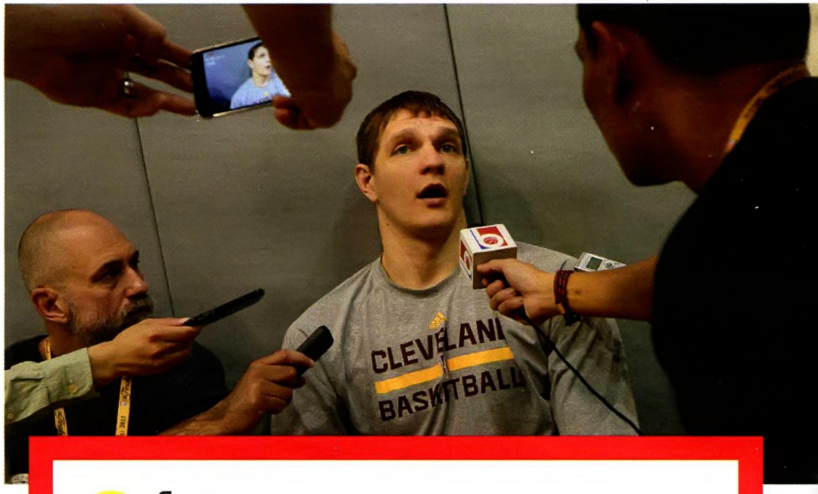
Обычно именно на этой позиции действуют самые высокие баскетболисты, ведь главная задача центрового — игра под кольцом. Мозгов, который уже к 16 годам дорос до 208 см, быстро определился, в каком амплуа ему лучше выступать на площадке.

Ш — ШАКИЛ О'НИЛ

Фото О'Нила — иллюстрация к статье “Центровой” в Википедии. “Я застал его последний сезон в НБА, так что галочку я поставил — сыграл с легендой. После игры Шакил даже сказал мне по-русски: “Спасыбо” — у него, как оказалось, массажист из России. Мы, кстати, одного роста, но только О'Нил раза в три шире меня”.

Ю — ЮМОР

У Мозгова отличное чувство юмора. Посмотри на YouTube ролик “Великаны нарушили покой московского метро”, в котором Тимофей Мозгов вместе с форвардом ЦСКА Андреем Воронцевичем участвуют в забавном розыгрыше, — убедись сам.



Я — Язык

“Первое время мне в Америке было сложно адаптироваться, в основном из-за языка — я его вообще не знал. Ходил по магазинам, смотрел на полки и не понимал, где масло, а где что. Теперь, к счастью, этой проблемы больше нет, хотя по дому все равно скучаю. В этом году девять с лишним месяцев в Штатах провел, и только на полтора получилось приехать в Россию. Полтора месяца — это разве срок?” ■

ФОТО: ДМИТРИЙ ЧИСТОУСОВ, SETTIMAGES.RU, INSTAGRAM.COM/MOZG25

ГЕРОИ ИЗ СОСЕДНЕГО ДВОРА

Представь: идешь ты по улице, беззаботно насвистываешь, а тут вдруг — пожар, наводнение, ну или ребенок выпал из окна многоэтажки. Ты вскинешь смартфон, чтобы заснять уникальные кадры, или рванешь спасать пострадавших? Герои этой публикации — рванули и спасли, хоть и не имеют отношения к МЧС. Прочти их истории и послушай советы, вдруг и тебе судьба завтра даст шанс стать героем.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ / BANG! BANG!

1

“Это должен сделать именно ты, а не зевака справа или слева”

ВЛАДИМИР СТАРЦЕВ
27 ЛЕТ

ПРОМЫШЛЕННЫЙ АЛЬПИНИСТ, ТРЕНЕР ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ

СДЕЛАЛ: ПОЙМАЛ ДЕВОЧКУ, ВЫПАВШУЮ ИЗ ОКНА

ГДЕ И КОГДА: 18.06.2014, ГОРОД ЛЕСНОЙ (СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ)

НАГРАДА: ЛИЧНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ ОТ МЭРА ГОРОДА ЛЕСНОЙ

“Сам я живу в Перми, а в город Лесной часто езжу по делам. У меня есть правило: когда выдается свободное время, выхожу тренироваться во двор — турник, брусья. Поддерживаю форму. Вот и в тот день я позанимался, собирался домой. Лето, солнце светит, иду и вижу, что у пятиэтажки что-то происходит: люди стоят, задрав головы, старушки из окон смотрят. Оказывается, девочка двух лет перелезла через балконные перила на четвертом этаже и стоит с внешней стороны, руками еле-еле держится. Мне потом рассказали: взрослые сидели на кухне, а она убежала в комнату, все очень быстро случилось, никто не успел ничего сообразить. А у меня было минуты полторы, наверное, не больше, чтобы придумать, что делать. Первая мысль — добраться до девочки, цепляясь за балконы и оконные решетки, сил бы хватило. Рванулся уже, но тут слышу: “А-а-а-а, ловите ее, падает!” И девочка вниз летит. Я сгруппировался, руки чуть расслабил, чтобы амортизировать удар, и как-то очень удачно ее поймал, она ровно легла, ну как новорожденных носят. Повезло — жива, невредима, только царапина на лбу, зацепилась, наверное, пока летела. Тут подбежал ее дедушка, который где-то поблизости гулял с собаками. Он, конечно, был в шоке. Я вручил ему девочку и дальше пошел. Уже позже испугался: а если бы она вниз головой летела или еще как-то криво, так могла же и шею сломать? Но долго думать в таких ситуациях нельзя, нужно действовать. Чтобы не увязнуть в сомнениях, я стараюсь всегда помнить о чувстве долга. Ты мужчина, и именно ты должен это сделать, не зевака справа или слева, только ты. Когда знаешь об этом, все сомнения улетучиваются”.

СОВЕТ ОТ ГЕРМАНА ШУРИКОВА, ГИМНАСТА-ЛОВИТОРА В “ЦИРКЕ НА РЕЧНОМ” (МОСКВА):

“Главное правило: нельзя ловить падающего ребенка на вытянутые, зафиксированные в локтях руки. И руки себе переломаешь, и ребенка выронишь. Главное, что ты должен делать, — максимально амортизировать удар. Исходная позиция: ты стоишь, слегка приподнявшись на носках, колени чуть согнуты. Руки тоже согнуты в локтях, все мышцы расслаблены. Когда ребенок подлетает, начинаешь скоординированные движения рук и ног: руками словно прижимаешь дитя к себе, одновременно перекатываешься с носков на пятки и чуть приседаешь. Пока ты будешь начинать это движение, ребенок как раз прилетит — и уляжется в тебя, как в качающуюся колыбель. А вот взрослого без подготовки я ловить не советую: скорость, большой вес... И ему не поможешь, и сам пострадаешь. Но если высота небольшая, попробуй сбить его в момент приземления вбок, врезаться плечом. Но следи, чтобы он не рухнул прямо тебе на голову”.

2

“У меня была минута на раздумья”

КОНСТАНТИН ЛУКЬЯНОВ
34 ГОДА

ВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СДЕЛАЛ: ЗАКРЫЛ СВОИМ КАМАЗОМ ТОЛПУ ОТ ЛЕТЯЩЕГО В НЕЕ ГРУЗОВИКА

ГДЕ И КОГДА: 24.06.2013, ГОРОД САРАТОВ

НАГРАДА: МЕДАЛЬ “ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВОМ” II СТЕПЕНИ

Несколько дней в Саратове шли проливные дожди, и к вечеру улицу Танкистов затопило. Многие машины почти по крышу скрылись в воде, дорожное движе-

ние замерло. “Я ехал домой на автобусе и задремал. А когда проснулся, то увидел, что вокруг автобуса плещется море, в воде мечутся люди, что-то кричат”, — вспоминает очевидец Андрей Титов. В этот момент на вызов сюда уже спешила бригада №2 Саратовской службы спасения. “Мы приехали, эвакуировали людей из автобуса, помогли им перебраться на сушу”, — рассказывает МН водитель КАМАЗа спасателей Константин Лукьянов. Он сидел в кабине, когда услышал крики: с горы вниз по дороге неслась фура, груженная щебнем. “Я знаю такие грузовики, это китайский Howo, он вмещает 20 тонн груза плюс еще вес машины — это настоящий убийца”, — поясняет Лукьянов. Фура сшибала на своем пути автомобили (позже посчитали — пострадало 17 человек и 33 автомобиля), она направлялась прямо к толпе на автобусной остановке. Лукьянов вспоминает: “У меня была минута, и я сделал вот что: подогнал КАМАЗ, подставил заднюю часть под место вероятного удара, поставил машину на ручник да еще и на тормоз со всех сил надавил. Фура не заставила себя ждать — ударила, протащила КАМАЗ метров на восемь, но все же остановилась — до людей и машин, которые стояли дальше, не добралась”.

СОВЕТ ОТ КОНСТАНТИНА ЛУКЬЯНОВА, ВОДИТЕЛЯ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ:

“Останавливать грузовик имеет смысл только на равноценной машине, она должна быть столь же массивной. Легковую можно попытаться остановить такой же легковой. Подставлять следует заднюю часть, поскольку спереди двигатель, и он может вспыхнуть. Ставь на ручник, дави на тормоз. Ну и пристегнуться следует обязательно”.

ФАКТ

50 добровольцев исследовали ученые Университета Британской Колумбии. Все подопытные не были профессиональными спасателями, но имели правительственные награды за храбрость, которую они проявили, помогая людям (например, медаль Карнеги, которую вручают в США и Канаде уже сто лет). Ученые выяснили, что возраст и уровень образования никак не влияет на готовность пожертвовать собой ради других.

“Раньше никого спасать не приходилось”

ВАДИМ НАСИПОВ
23 ГОДА

СТУДЕНТ УГПУ (ФАКУЛЬТЕТ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

СДЕЛАЛ: БРОСИЛСЯ НА РЕЛЬСЫ В МЕТРО, ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ КОЛЯСКУ С РЕБЕНКОМ

ГДЕ И КОГДА: 03.04.2014, ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ

НАГРАДА: ГУБЕРНАТОР СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ВРУЧИЛ МЕДАЛЬ “ЗА СПАСЕНИЕ ПОГИБАВШИХ”

КАК ЭТО БЫЛО:
Екатеринбург, станция метро “Уралмаш”.

22:35:02 Молодая мать ссорится с мужем и в сердцах толкает коляску, где лежит ребенок. Продолжает спорить и не замечает, как коляска катится к противоположному краю платформы. Поблизости нет никого из пассажиров.

22:35:34 Коляска падает на пути, заваливается на бок, но ребенок остается внутри.

22:35:40 Студент Вадим Насипов спускается на станцию и слышит детский плач. “На платформе стояли люди, все смотрели, но никто ничего не делал. А вдалеке уже виднелись фонари поезда”, — рассказывает Вадим в интервью МН.

22:38:57 Ребенок плачет, Вадим прыгает на пути, секунду спустя к нему присоединяется еще один мужчина (он потом просто ушел, и его не смогли разыскать для награды). “Прыгал, и была одна только мысль: надо все делать быстрее, ведь поезд может не успеть остановиться”, — делится Насипов.

22:39:05 Вадим с коллегой поднимают коляску наверх, передают другим пассажирам.

22:39:15 “Нас самих вытащили мужики, которые были на платформе. Потом пришла дежурная, сказала: как только увидела на камере, что коляска упала, обесточила контактный рельс. Но я про это, когда прыгал, конечно, не знал”, — рассказывает Насипов.

22:42:10 На станцию “Уралмаш” прибывает поезд. “До этого случая я учился на физическом факультете. А потом перевелся на другой — “безопасности и жизнедеятельности”. А вообще хочу стать спасателем МЧС или военным. Вот в армию схожу и решу”, — обещает Вадим.

СОВЕТ ОТ ПРЕСС-СЛУЖБЫ МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА:

“Если ты попал на пути, определи, с какой стороны и когда появится поезд. Есть время? Иди по ходу движения до черно-белой рейки и стой за ней — состав остановится до этой черты. Если убежать не удалось, то самое безопасное твое действие — лечь в пространство между рельсами. Поезд пройдет сверху, не задев даже очень плотного человека. Только следи за тем, чтобы поезд не зацепил одежду. Если не уверен, отключен ли контактный рельс, по которому идет электричество (он располагается у стенки платформы), не пытайся взобраться на платформу прямо там, где упал, — неминуемо наступишь на контакт и сгоришь. Да и Вадиму необязательно было карабкаться на платформу. В конце станции по ходу движения поезда есть лестница, можно выбраться по ней.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ГЕРОИ

ЭКСПЕРТ

Марина Берковская

ПСИХОЛОГ

РАБОТАЛА В ГОРЯЧИХ ТОЧКАХ: ЗАХВАТ ЗАЛОЖНИКОВ НА МЮЗИКЛЕ “НОРД-ОСТ” (2002), В БЕСЛАНЕ (2004), ПОСЛЕ ВЗРЫВОВ В СТОЛИЧНОМ МЕТРО (2010).

“После теракта 2010 года в репортажах по телевидению показывали людей из пострадавшего поезда, которые не пострадали, но и не побежали спасаться, помогали раненым в том тоннеле метро. Это очень правильно! Мы все должны понимать: если что-то случится, ты не одинок, есть кто-то, кто поможет. Ну и еще важно, чтобы люди знали: можно и нужно учиться помогать, так ты спасешь и себя, и других. Кстати, что касается стресса, то героям в кризисных ситуациях проще, чем жертвам. Самое страшное — чувство беспомощности, которое охватывает тебя и остается потом очень надолго, от него сложно отделаться. И если человек даже ранен, но ползет к спасению и толкает других, то ему психологически намного проще будет оправиться, чем тому, кто застыл в панике. Возможно, в этом чувстве — “мне проще что-то сделать, чем бояться” — и есть одна из причин героизма, который проявляют обычные люди”.

ЭКСПЕРТ

Анатолий Вахонин

ПСИХОЛОГ

РАБОТАЛ С ВЕТЕРАНАМИ И ЖЕРТВАМИ ВТОРОЙ ЧЕЧЕНСКОЙ ВОЙНЫ

“Есть разные причины героизма: ну, например, когда человек совершает что-то просто потому, что недооценивает масштабы опасности. Хотя в целом это абсолютно не важно, это уже тонкости, в которые вдаваться не обязательно. Потому что кто-то — ну он вообще ничего не сделает. По моему опыту, больше всего способны к решительным действиям люди подготовленные: военные, спортсмены, врачи. То есть те, кто уже побывал в стрессовых ситуациях и адаптирован к ним. Но это не значит, что геройские поступки совершают только они. В моей практике было много случаев, когда хрупкие девушки реагировали так резко, словно они ветераны спецназа. В целом, по моему опыту, на то, поможешь ты другим или нет, влияет твое внутреннее чувство порядочности, которое возникает в том числе благодаря воспитанию, каким-то традициям. Причем речь не об образовании и культуре — это абсолютно не важно, профессор философии ничуть не скорее поможет кому-то, чем человек, едва закончивший школу”.

Ч

“Машина загорелась не сразу, дала мне время”

ЕВГЕНИЙ БОГИНСКИЙ
31 ГОД

БЫВШИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИЙ, СЕЙЧАС — СОТРУДНИК ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ

СДЕЛАЛ: ВЫТАЩИЛ ВОСЕМЬ ЧЕЛОВЕК ИЗ ГОРЯЩЕЙ МАШИНЫ

КОГДА И ГДЕ: 30.06.2013, ПОСЕЛОК ПОРЕЧЬЕ, КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

НАГРАДА: БЛАГОДАРНОСТЬ ОТ НАЧАЛЬНИКА УМВД РОССИИ ПО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ И ПОДАРОК — ГРАФИН И ШЕСТЬ РЮМОК

В тот день Женя собирался рухнуть в кровать, ни о чем не думать. Задержался у знакомых, подъехал к дому в пять утра. Солнце встало, небольшой поселок на три сотни жителей просыпался. Мыслями Богинский был далек от геройских дел, в тот день его занимали бытовые: нужно было найти работу. Прапорщика морского инженерного батальона недавно сократили, после десяти лет службы на Балтийском флоте следовало придумать что-то новое. Дорожный рабочий? Водитель? Пойти учиться? Тут тихое деревенское утро рассек механический визг, кто-то в отчаянии, словно в последний раз, надавил на тормоза. Удар! По поселку разнеслось эхо. “Вижу: метрах в двухстах от моего дома дымится старенький Nissan Primera, воткнулся в дерево”, — вспоминает Богинский. Водитель и передний пассажир — парень и девушка — пробили лобовое стекло и лежали на капоте. На заднем сиденье тоже были люди — без сознания, тела свалены как попало, словно неодушевленные предметы. Всего в машине было восемь человек! Евгений рассказывает: “Nissan разгорелся не сразу, дал мне время. Первым делом я достал двоих через лобовое стекло, оттащил их подальше на асфальт. Потом вернулся за остальными, тут мне на помощь пришел соседский парень — иначе не успели бы всех вытащить, нереально, машина уже горела. По дороге проезжали машины, некоторые останавливались, выходили мужчины, кто-то охал, громко сочувствовал и отправлялся дальше. Один из водителей, помню, снимал на телефон, как мы пытаемся достать мужчину, которому зажало ноги. Пламя разгоралось все сильнее, я порезал руки и обжегся, но терпимо. А последний бедняга, которого я вынул, сильно обгорел — слава богу, выжил. Одна из девушек потом умерла в больнице”. А 20-летняя Марина из той машины выжила, но совсем не помнит, как ее спасали: “Мы ехали из гостей, водитель разогнался, потерял управление, врезался в дерево. А следующее мое воспоминание — уже сижу на обочине. Когда приехали пожарные, машина почти сгорела. А нас по больницам развезли. Спасибо Евгению, если бы не он, мы бы все погибли”. Сам Женя говорит вот что: “Потом во всех местных газетах напечатали мою фотографию, каждый стремился пожать руку. Хотя я, честно скажу, не хотел этой славы, да и не горю желанием профессионально кого-то спасать. Просто постарался сделать что мог”.

СОВЕТ ОТ АЛЕКСЕЯ ШИТОВА, СПАСАТЕЛЯ МОСКОВСКОГО МЧС:

“В такой ситуации сложно критиковать действия героя, ведь время идет на секунды, а людей нужно вытащить, иначе сгорят. Но лишних травм можно было бы избежать, если бы Женя, прежде чем бежать к машине, обмотал бы чем-то руки — курткой, майкой. И еще: в таких ситуациях многие пытаются потушить огонь, закидывают землей, гасят одеждой — это бесполезно, не стоит тратить время. Поможет огнетушитель, да и то далеко не всегда”.

В КАЖДОМ ИЗ НАС

Дэвид Рэнд, доцент кафедры психологии Йельского университета (США), занимается изучением феномена альтруизма — бескорыстной заботы о благополучии других людей. В 2013 году психолог опубликовал исследование “Человек и сотрудничество”, главный тезис таков: взаимодействие — это то, что заложено в нас природой. Мы все — в разной степени, но все — добрые и отзывчивые. Просто иногда воспитание и жизненный опыт нас портят, заставляя больше думать о себе, чем о других. Ученый, например, выяснил: чем меньше у человека времени на то, чтобы обдумать, как поступить в сложной ситуации, тем с большей вероятностью он будет действовать бескорыстно и самоотверженно, помогая другим. Это инстинкт.

“Я как-то спокойно к стихийному бедствию отнесся”

АЛЕКСАНДР КОЧУРОВ
60 ЛЕТ

БЫВШИЙ ЭЛЕКТРИК, СЕЙЧАС НА ПЕНСИИ

СДЕЛАЛ: ВЫВЕЗ ИЗ ЗОНЫ НАВОДНЕНИЯ ШЕСТЬ ЧЕЛОВЕК

ГДЕ И КОГДА: 9.08.2013, ПОСЕЛОК ВАРНА, ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ

НАГРАДА: БЛАГОДАРСТВЕННАЯ ГРАМОТА И ПИСЬМО ОТ ГУБЕРНАТОРА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

“Наш поселок находится рядом с рекой Нижний Тогузак. Она вышла из берегов, после того как три дня шли дожди. Кое-где метров на восемь вода поднялась. А строения у нас в основном одноэтажные, деревенские, повыше не заберешься. Я был дома, когда понял, что нужно срочно что-то делать. Сначала отправился за матерью, ей тогда было 97, старенькая, живет прямо рядом с речкой. Пришлось плыть на надувной лодке, греб веслами. Вывез мать в безопасное место (потом оказалось, что ее дом прямо под потолок и затопило). Пока плыл, увидел, что соседи сидят на крыше. Вернулся за ними, перевез, потом еще возвращался, всего шесть человек транспортировал кроме матери. Места в лодке мало, поэтому тут уж я прыгнул в воду, плыл и толкал наше судно — соседи, пожилые люди, сильно перепугались и не могли, конечно, грести сами, а места в лодке было мало. В промежутке добрался до электростанции и отключил подачу тока —предварительно, конечно, позвонил в больницу, спросил, не оперируют ли они. Я как-то спокойно к стихийному бедствию отнесся, мне не привыкать. Я бывший егерь, заядлый рыболов, всякое случалось, поэтому, наверное, и не волновался. А вот соседскую бабушку пришлось на руках до лодки нести, у нее ноги подкашивались”.

СОВЕТ ОТ ЭЛЕКТРИКА АЛЕКСАНДРА КОЧУРОВА:

“Во время наводнения старайся как можно быстрее выбраться на сушу, помни: вода — отличный проводник электричества. Внимательно смотри, нет ли на пути порванных кабелей и проводов, не приближайся к ним. А если затопило, даже просто соседи сверху залили, — обесточь всю квартиру (это делается переключением тумблеров на электрощите). Об этом люди забывают, потому что электричество не видно, не слышно, оно не пахнет. А сырой кабель замкнет, полетят искры — вот тебе и пожар”.

“Спасаешь людей, а они твердят: без собаки никуда не пойдем”

АНДРЕЙ САЛИЕВ
37 ЛЕТ

КАПИТАН ПОЛИЦИИ В ОТСТАВКЕ, БЫВШИЙ УЧАСТКОВЫЙ

СДЕЛАЛ: ВЫВЕЛ И ВЫНЕС НА РУКАХ ВОСЕМЬ ЧЕЛОВЕК ИЗ ГОРЯЩЕГО ДОМА

КОГДА И ГДЕ: 11.02.2011, УЛИЦА ЦЕНТРАЛЬНАЯ, ДОМ 18, ГОРОД ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ

НАГРАДА: МЕДАЛИ “ЗА ОТВАГУ НА ПОЖАРЕ” И “ЗА СПАСЕНИЕ ПОГИБАВШИХ”

МН: КАК ВЫ, УЧАСТКОВЫЙ, ОКАЗАЛИСЬ НА ПОЖАРЕ? ЭТО ВРОДЕ НЕ ВАШ ПРОФИЛЬ.
А поначалу не было понятно, что это. Я ехал в служебной машине, когда позвонил дежурный, сообщил, что в доме на моем участке произошел взрыв. Подробностей, сказал, не знает, попросил уточнить подробности на месте. Я включил проблесковые маяки, звуковой сигнал и помчался выяснять, в чем дело. Подъехал и увидел, что пылает квартира на четвертом этаже, из окон крики слышны.

МН: ПОЧЕМУ ПРОИЗОШЕЛ ВЗРЫВ?
Рабочие монтировали натяжные потолки, вышли покурить, а тут взорвался баллон от газовой тепловой пушки. Рвануло сильно — в той квартире стену разнесло и паркет волной пошел, как потом выяснилось. У подъезда толпились зеваки, смотрели, кто-то снимал на телефон. Я по громкоговорителю попросил всех отойти на безопасное расстояние, сам пошел внутрь.

МН: КАК ДЕЙСТВОВАЛИ ВНУТРИ?
Сначала добрался до четвертого этажа, где пожар: черный дым в глаза лезет, ничего не видно, от жара штукатурка со стен обваливается. На лестничной площадке кричал пожилой мужчина: “Там бабка моя, лежит на полу! Не могу ее поднять!” У него паника, истерика, чуть ли не силой отвел его вниз, вернулся в квартиру — женщина на полу в коридоре, соседняя комната вовсю пылает. Отнес ее вниз. Потом стал носиться по этажам, барабанить в квартиры, в некоторых оставались люди — боялись выйти. Сам не помню, но мне потом сказали, что я в итоге вывел восемь человек — детей, стариков, женщин.

МН: ИНЦИДЕНТЫ ПРИ ОБХОДЕ БЫЛИ?
Да, в одной из квартир была бабушка с внучкой. Так они мне сказали: нет, без собачки никуда. Поймал животное где-то под шкафом, только потом пошли вниз. На восьмом, кажется, этаже взял у женщины грудного ребенка и, чтобы он дымом не надышался, завернул его в свой полицейский бушлат, ну и отнес вниз.

МН: ВЫ РАЗМЫШЛЯЛИ НАД ТЕМ, КАК ОТПРАВИТЬСЯ В ДОМ: СТОИТ ЛИ РИСКОВАТЬ, ИЛИ НАДО ПОДОЖДАТЬ ПОЖАРНЫХ?
Нет, ну о чем речь. Я в жизни ни на кого ответственность не перекладывал и не собираюсь. Как-то так меня воспитали, наверное. Родители, например, совсем не удивились, что я так поступил, сказали, другого и не ждали. А пожарные приехали под самый конец, минут через 20 после того, как я в дом пошел. Я как раз закончил, из подъезда шагнул, вдохнул... и тут же потерял сознание — надышался угарным газом. Очнулся в машине скорой помощи, когда делали укол. Потом какое-то время лежал в реанимации.

СОВЕТ ОТ ЕВГЕНИЙ ШИТОВА, СПАСАТЕЛЯ МЧС:

“Самоотверженность при спасении людей — это, конечно, хорошо. Но всегда нужно помнить: если ты потеряешь сознание, то уже никому не поможешь. Головная боль, чувство удушья — все это симптомы отравления угарным газом, а это самая частая причина смертей при пожарах. Простой способ защититься от угарного газа — иметь при себе (в машине или квартире) противогаз. Если его нет, нужно использовать мокрую тряпку. Возьми любой кусок ткани, окуни в лужу или поваляй в снегу — и прижимай к лицу”.

НЕИЗВЕСТНЫЕ ГЕРОИ

На этом месте должен был быть еще один герой, потом другой и третий. Но вот проблема: многие люди, совершившие нечто героическое, не любят об этом рассказывать.

▶ **“ЭТО БЫЛО ТАК ДАВНО, НУ КОМУ ЭТО ИНТЕРЕСНО? ПРОСТИТЕ, НЕ ХОЧУ ГОВОРИТЬ”.**

...извинился Сергей Сотников из Ижмы. По собственной инициативе он чистил взлетно-посадочную полосу давно закрытого аэродрома. Благодаря Сергею в 2010 году сюда смог сесть терпевший аварию Ту-154: 72 пассажира и 9 членов экипажа были спасены.

▶ **“ДА ЭТО СТО ЛЕТ НАЗАД СЛУЧИЛОСЬ! КОМУ ЗАЧЕМ ВСПОМИНАТЬ, НЕ СМЕШИТЕ”.**

...бросила трубку Майя Кормишина, сотрудница РЖД. В 2011 году она вместе с коллегой во время пожара на складах боеприпасов в военной части у поселка Пугачево вывела из огня состав с реактивными снарядами, перекрыла движение пассажирским поездам, оградив от опасности сотни людей.

▶ **“НУ ВЫШЛИ ТОГДА, И ХОРОШО, ЗАЧЕМ ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ. ИЗВИНИТЕ”.**

Пришло нам письмо от Елены Эрнандес. Танцовщица вывела 50 детей, учеников своей студии, из захваченного террористами “Норд-Оста”. Ударила исламиста каблуком и, пока тот приходил в себя, спустила детей по пожарной лестнице. ■

ВОПРОС

На сколько баллов ты мужчина?

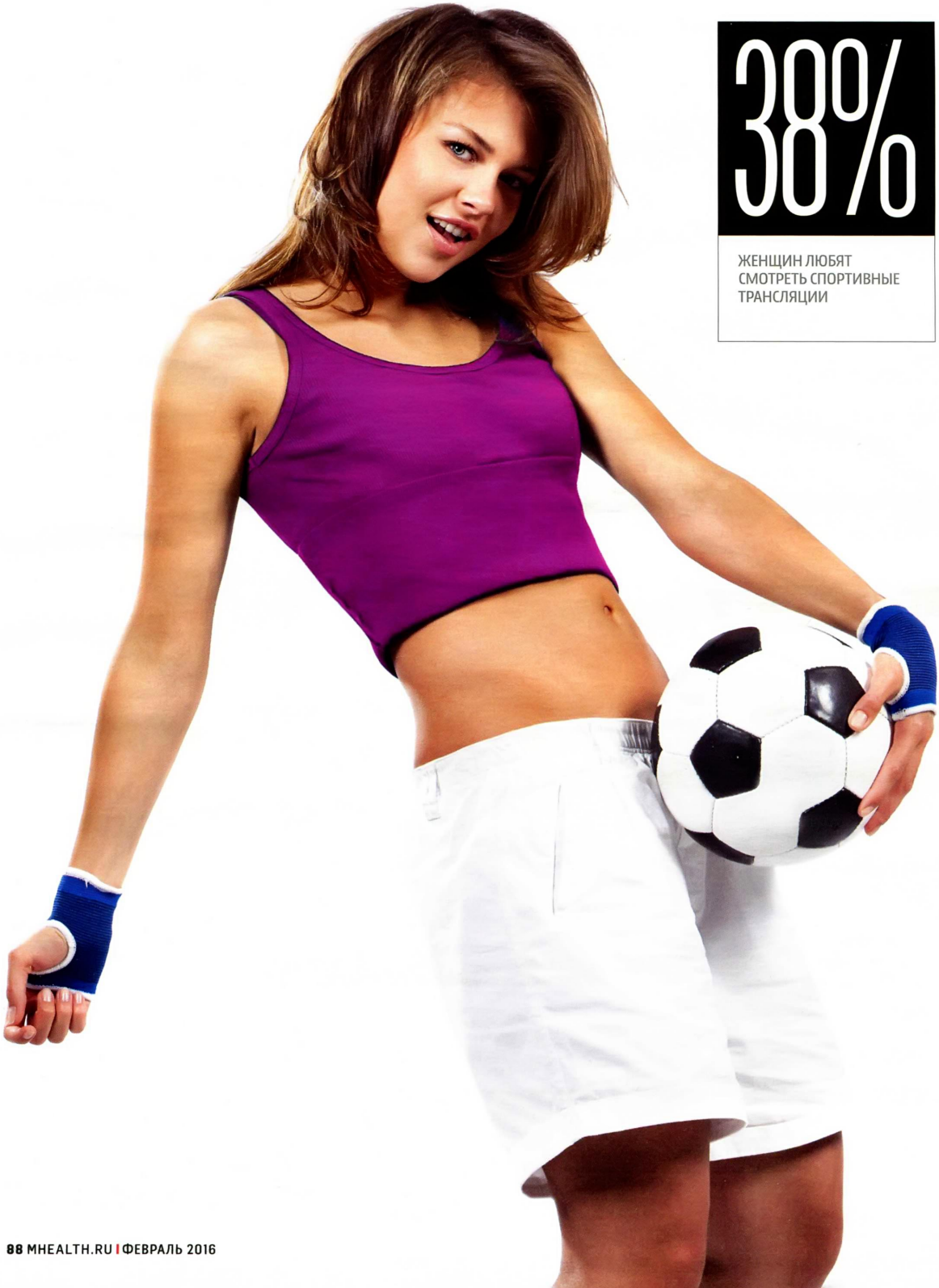
ОТВЕТ

Это зависит от того, как ты справишься с этими 45 вопросами. Если считаешь, что ты круче Сергея Бадюка, сильнее Федора Емельяненко и обольстительнее для женщин, чем Стас Михайлов, просто проверь это.

ТЕКСТ: КЛИНТ КАРТЕР

ПРАВИЛА ИГРЫ

Чтобы узнать, насколько ты мужчина, можно годами сажать деревья, строить дома и растить детей, но у нас есть более быстрый способ — этот тест. Возьми в руку ручку, а вот смартфон отложи. Этот путь ты должен пройти сам, без помощи друзей и интернета. Только так ты узнаешь о себе всю правду. Учти: хотя большинство вопросов дают один балл, есть несколько, которые дают больше, и один, который, наоборот, отнимает баллы. Твоя цель — набрать максимальные 100.



38%

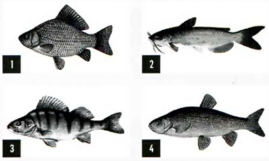
ЖЕНЩИН ЛЮБЯТ СМОТРЕТЬ СПОРТИВНЫЕ ТРАНСЛЯЦИИ

ТЕМА

Спорт

ТВОЙ СЧЕТ

01 Ты поймал рыбу! Назови ее



[А] Сом
[Б] Окунь
[В] Язь
[Г] Карась

02 В какой команде играл Игорь Нетто?

[А] "Динамо"
[Б] "Торпедо"
[В] ЦСКА
[Г] "Спартак"

03 Найди среди этих людей обидчика Федора Емельяненко

[А] Зулузинью
[Б] Рональдиньо
[В] Владимир Кличко
[Г] Фабрисиу Вердум
[Д] Кэйсукэ Хонда
[Е] Кадзуюки Фудзита

04 Стадион какой команды называют "Театром мечты"?

[А] "Ювентус"
[Б] "Терек"
[В] "Челси"
[Г] "Барселона"
[Д] "Манчестер Юнайтед"

05 Какая из этих дат в истории сборной России по хоккею — "красная"?

[А] 14 мая 2005 года
[Б] 18 мая 2006 года
[В] 18 мая 2008 года
[Г] 12 мая 2007 года
[Д] 24 февраля 2010 года

06 Кто из этих людей не был футболистом?

[А] Род Стюарт
[Б] Том Джонс
[В] Хулио Иглесиас
[Г] Винни Джонс

ТЕМА

Еда

ТВОЙ СЧЕТ

07 Официант подает тебе пробку от бутылки с вином. Что ты будешь с ней делать?

[А] Осмотрю
[Б] Понюхаю
[В] Пожую
[Г] Сохраню

08 Сколько ингредиентов должно быть в настоящем немецком пиве?

[А] 2 [Б] 3 [В] 4 [Г] 5

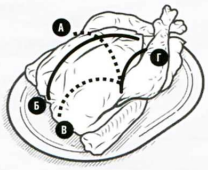
09 Что из этого ты взбалтываешь, а не размешиваешь?

[А] Мартини
[Б] Джин-физ
[В] Маргарита
[Г] Олд-фешн
[Д] Пина колада
[Е] Негрони

10 Отметь те предметы, которые есть у тебя

[ ] Шоколадный фонтан
[ ] Электроштопор
[ ] Нож для удаления сердцевины яблок
[ ] Фондюшница

11 Какой надрез правильно делать первым?



12 В чем больше всего белка?

[А] Три крупных яйца
[Б] Греческий йогурт (150 г)
[В] Филе-миньон на гриле (115 г)
[Г] Ложка белковой сыворотки

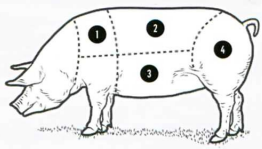
13 Какие из этих необходимых предметов есть у тебя на кухне?

[ ] Чугунная сковорода
[ ] Поварской нож длиной не менее 20 см
[ ] Бутылка хорошего виски
[ ] Градусник для мяса

14 Соедини каждый напиток из левой колонки с его основным ингредиентом из правой

[1] Бурбон	[А] Ячменный солод
[2] Водка	[Б] Кукуруза
[3] Виски	[В] Сахарный тростник
[4] Коньяк	[Г] Рожь
[5] Ром	[Д] Виноград
[6] Текила	[Е] Агава
[7] Кашаса	[Ж] Меласса

15 Согласуй части туши с цифрами на рисунке



[А] Грудинка
[Б] Шейка
[В] Корейка
[Г] Окорок

УЛУЧШИ СВОЙ МУЖСКОЙ РЕЗУЛЬТАТ

1 ЛОВИ БОЛЬШЕ РЫБЫ
Грег Швиппс, один из авторов книги "Рыбалка для чайников", предлагает сначала выяснять, какие насекомые появляются на свет в данное время, а потом уже брать похожие на них искусственные мушки.

7 ВИННЫЙ ПАТРУЛЬ
На пробке должно быть мокрое пятно от вина, как говорит директор по напиткам Sbraga Dining в Филадельфии Кейтлин Спирс. Сухая или крошащаяся пробка указывает на то, что вино неправильно хранили. Отправь бутылку назад.

8 РАЙНХАЙТСГЕБОТ
Изданный 23 апреля 1516 года закон о чистоте пива в Германии чтят по сей день. Райнхайтсгебот гласит: "Прежде всего мы настаиваем, чтобы отныне и впредь ничего более не использовалось для любого пива кроме ячменя, хмеля и воды".

9 БОНД БЫЛ ПРАВ
Взбалтывать следует напитки с густыми жидкостями вроде сока или сливок, а размешивать — чисто алкогольные, как говорит главный бармен Distilled в Нью-Йорке Микаэла Пикколо.

11 ЦЫПОЧКУ ЗА БЕДРО
Первый надрез надо сделать в коже у бедренных суставов, чтобы можно было легко отделить окорочка, как говорит владелец магазина The Local Butcher Shop в Беркли Аарон Роккино.

КЛЮЧ

1. 1-Г, 2-А, 3-Б, 4-В [+1 за каждый]; **2.** Г; **3.** Г (+2); **4.** Д; **5.** В (+2); **6.** Б; **7.** А; **8.** Б; **9.** Б, В, Д [+1 за каждый]; **10.** [-1 за каждый]; **11.** Г; **12.** В; **13.** [+1 за каждый]; **14.** 1-Б, 2-Г, 3-А, 4-Д, 5-Ж, 6-Е, 7-В [+1 за каждый]; **15.** 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г [+1 за каждый]

ТЕМА ТВОЙ СЧЕТ

Культура

16 Кто из перечисленных музыкантов умер не в 27 лет?

[А] Курт Кобейн
[Б] Джим Моррисон
[В] Тупак Шакур
[Г] Эми Уайнхаус

17 Название какого вина в панк-опере "Кащей Бессмертный" группы "Сектор газа" заменило слова в припеве первой арии Ивана на музыку Red Hot Chili Peppers:

[А] Каберне [Б] Божоле
[В] Савиньон [Г] Бордо

18 Кому откусил голову на одном из концертов Оззи Осборн?

[А] Змее
[Б] Летучей мыши
[В] Гитаристу
[Г] Кукле Барби

19 Какую группу больше всего любил герой Сергея Бодрова в фильме "Брат"?

[А] "Алиса"
[Б] "Аквариум"
[В] "Наутилус Помпилиус"
[Г] "Кино"

20 Выдай каждому Бонду его Aston Martin

[А] Шон Коннери
[Б] Дэниел Крейг
[В] Пирс Броснан
[Г] Тимоти Далтон

21 В какой части фильма "Рокки" герой сражался с Иваном Драго:

[А] 2 [Б] 3 [В] 4 [Г] 5

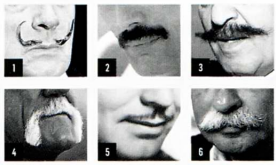
22 Как зовут героя "Generation "П" Виктора Пелевина:

[А] Вавилен [Б] Вольфрам
[В] Велиор [Г] Велимир

23 Кто из этих героев — злодеи?

[А] Ганс Грубер [Б] Хан Соло
[В] Морфеус [Г] Эллен Рипли
[Д] Бэйн [Е] Волан-де-Морт

24 Где чьи усы?

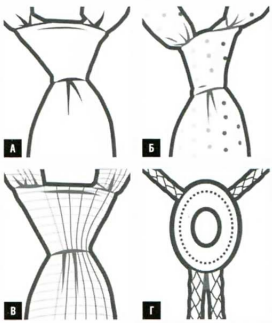


[А] Вилли Токарев
[Б] Кларк Гейбл
[В] Леонид Якубович
[Г] Халк Хоган
[Д] Фредди Меркьюри
[Е] Сальвадор Дали

ТЕМА ТВОЙ СЧЕТ

Стиль

25 Какой из этих узлов называется "Половинный виндзор"?

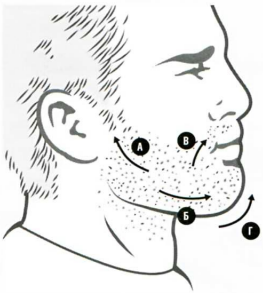


26 Какая из этих кислот не улучшит твою кожу?

[А] Салициловая
[Б] Гликолевая
[В] Фосфорная
[Г] Аминокислота

27 Как, черт побери, называется этот рисунок?

28 В каком направлении следует брить сначала, чтобы выбрить лицо начисто?



УЛУЧШИ СВОЙ МУЖСКОЙ РЕЗУЛЬТАТ

17 БОЛЬШЕ БАСОВ
Музыка с ярко выраженными басами может помочь тебе поступать более осмотрительно, как говорится в исследовании, проведенном в Северо-Западном университете. И уж точно осмотрительнее, чем лирический герой песни "Сектора газа".

19 ТЕРАПИЯ У ЭКРАНА
По данным исследования Университета Калифорнии, совместный просмотр "фильмов про отношения" и обсуждение увиденных в фильмах ситуаций, приводит к снижению риска развода.

22 КНИГОЛЮБЫ
Любители художественной литературы лучше понимают и строят отношения с другими, чем те, кто читает документалистику, как показало исследование, опубликованное в журнале Science.

25 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ УЗЕЛ
"Половинный виндзор" — самый универсальный узел", — учит стилист Эшли Уэстон. Он подходит практически ко всем воротникам и типам фигуры.

28 ОСТОРОЖНЕЕ СО ЩЕТИНОЙ
"Движение должно быть по росту волос. Если брить против, можно вызвать воспаление", — объясняет основатель линии товаров по уходу за кожей Altchek MD Дуглас Альтчек.

КЛЮЧ

16. В; **17.** А [+2]; **18.** Б; **19.** В; **20.** 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В [+1 за каждый]. **21.** В; **22.** А; **23.** А, Д, Е [+2 за каждый]. **24.** 1-Е, 2-Д, 3-А, 4-Г, 5-Б, 6-В. **25.** А; **26.** В (остальные применяют в случае А. Угрей; Б. Жирной кожи; Г. Морщин); **27.** "В елочку" [+2]; **28.** Б [+2]. **29.** 1-А, 2-Е, 3-Г, 4-Д, 5-Б, 6-В [+1 за каждый]; **30.** В; **31.** [+1 за каждый], **32.** [+2 за каждый], **33.** Б; **34.** Б

78%

ЖЕНЩИН УВЕРЕНЫ, ЧТО МУЖЧИНА ДОЛЖЕН УМЕТЬ ПОЧИНИТЬ ПРОТЕКАЮЩИЙ КРАН

ТЕМА

Золотые руки

ТВОЙ СЧЕТ

29 Назови инструменты

[А] Шуруповерт
[Б] Электролобзик
[В] Перфоратор
[Г] Шлифмашина
[Д] Электродрель
[Е] Бороздодел

30 Ты валишь дерево. В скольких местах его нужно подпилить?

[А] 1 [Б] 2 [В] 3 [Г] 4

31 Что из этого ты умеешь?

[ ] Повесить люстру
[ ] Поставить смеситель
[ ] Положить плитку

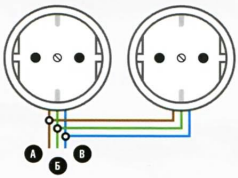
32 Что из этого ты делал?

[ ] Повесил люстру
[ ] Поставил смеситель
[ ] Положил плитку

33 Чтобы настроить роутер дома, ты набираешь?

[А] Номер техподдержки
[Б] IP-адрес 192.168.1.1
[В] Слово setup

34 Где здесь “земля”



30 СВАЛИ ДЕРЕВО В НАМЕЧЕННОЕ МЕСТО

Сделай два пропила под 45°, чтобы выпилить с одной стороны клин глубиной в четверть ствола. С другой стороны сделай один пропил под 45° сверху вниз к центру клина. Дерево упадет в сторону от тебя.

33 В ИНТЕРНЕТ БЕЗ ПРОБОК

Сейчас в любом доме десятки Wi-Fi-сетей, из-за чего может страдать скорость твоего подключения. Ускорит работу интернета роутер с возможностью передачи данных не только на частоте 2,4 ГГц (как у большинства моделей), но и на 5 ГГц (эти частоты чаще всего свободны, главное, чтобы их поддерживали и твои потребители сигнала — компьютеры, планшеты и т.д.).

30%

ДЕВУШЕК ИСПЫТЫВАЮТ СЕКСУАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ, НАБЛЮДАЯ, КАК ИХ МУЖЧИНА РЕМОНТИРУЕТ МАШИНУ

ТЕМА

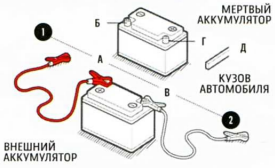
ТВОЙ СЧЕТ

Автомобили

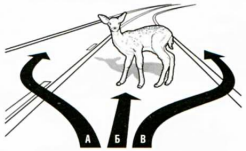
35 Что написано “под мышкой” водительской двери твоего авто?

[А] Верное давление в шинах
[Б] Рекомендуемый тип топлива
[В] Межсервисный интервал

36 Куда подключать эти два провода?



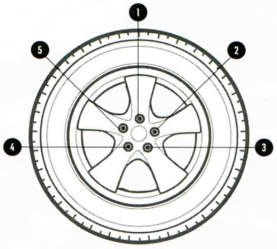
37 На дороге олень. Твоя реакция?



38 Твоя машина перегревается в пробке. Что будешь делать?

[А] Врублю кондиционер
[Б] Врублю печку
[В] Убегу и побыстрее
[Г] Полью двигатель водой

39 Ты снял пробитое колесо и поставил запаску. Если ты затянешь первой гайку №1, какую гайку ты затянешь последней?



ТЕМА

ТВОЙ СЧЕТ

Женщины

40 Ты заполучил ее номер и хочешь свидания. Ты...

[А] сразу же напишешь ей смс
[Б] позвонишь ей завтра
[В] выждешь 48 часов

41 Ты на свидании. Где твой мобильник?

[А] В кармане, звонок выключен
[Б] На столе, экраном вниз
[В] Лежит дома

42 Кто платит на первом свидании?

[А] Всегда мужчина
[Б] Смотря, кто кого пригласил
[В] Каждый сам за себя

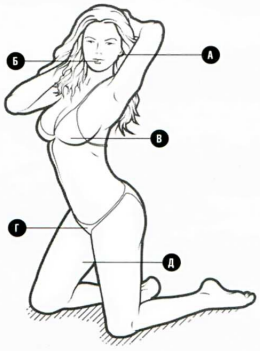
43 Какой лубрикант “не дружит” с презервативами из латекса?

[А] На водной основе
[Б] На силиконовой основе
[В] На масляной основе

44 Какова идеальная продолжительность полового акта?

[А] 5 минут
[Б] 10 минут
[В] 20 минут
[Г] 30 минут
[Д] Столько, сколько я смогу продержаться

45 Расположи ее эрогенные зоны в порядке убывания чувствительности



УЛУЧШИ СВОЙ МУЖСКОЙ РЕЗУЛЬТАТ

36 ДАЙ ВСЕМ ПРИКУРИТЬ
Подсоединяй провода в таком порядке: красный к А, красный к Г, черный к В и в последнюю очередь — черный к неокрашенной металлической поверхности.

38 СПАСИ СВОЙ ДВИГАТЕЛЬ
Печка уводит тепло из-под капота, как говорит владелец Humming Motors в Лос-Анджелесе Дэвид Бор. Так что вруби печку на полную, пока не найдешь, где припарковаться.

39 СЛЕДУЙ РИСУНКУ ЗВЕЗДЫ
Закручивай гайки в последовательности 1-3-5-2-4 — сначала рукой, потом ключом. Так ты избежишь биения в колесах и деформации тормозных дисков, советует Вито Джербино из The Tire Place в Куинсе.

40 КТО ЖДЕТ...
Ты не единственный парень у нее на примете. Так что тебе надо позвонить до того, как она назначит следующее свидание в Tinder, советует автор книги The Tao of Dating Али Биназир.

43 НЕ ПОРТЬ РЕЗИНУ
Лубриканты на масляной основе растворяют латекс. Так что либо переходите на другие методы контрацепции, либо пользуйтесь лубрикантами на водной или силиконовой основе.

КЛЮЧ

35. А; **36.** 1 к Г, 2 к Д [+2 за каждый]; **37.** Б [+2]; **38.** Б; **39.** 3 или 4 [+2]. **40.** Б; **41.** А; **42.** А; **43.** В; **44.** Б; **45.** Г, Б, В, Д, А [+1 за каждый]

ПОДСЧИТАЙ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

<60 Начал читать МН недавно? Ну что ж, продолжай в том же духе, и скоро твои шансы на успех подрастут не только в этом тесте, но и в спортзале, спальне, офисе (да, в общем-то, везде).

60-69 Технически зачет ты получил, так что стыдиться тебе нечего. (Но тебе явно еще есть над чем поработать.)

70-79 Ты четко в середине “колокола” — нашей кривой мужественности, — и как настоящий мужчина способен увидеть в ней линию женской груди.

80-89 Пойди и завали одним ударом быка, а потом пожарь его на вертеле и съешь целиком. Именно так отмечают победу настоящие мужики (ну или просто расскажи о своих впечатляющих результатах во всех соцсетях).

90-100 Помнишь, в “Казино “Рояль” агента 007 били по его 00 завязанным в узел канатом, а он только смеялся в ответ. Так вот: ты еще мужественнее (хоть мы и подозреваем, что, проходя тест, ты жульничал). ■

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA, ФОТОХРОНИКА ТАСС, EAST NEWS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +1&M

Rainbow trout:
Brooklyn
your own story

Новый черный

Кофе вдруг стал из вредного — полезным напитком. И виноваты в том не только новые исследования британских ученых, но и новые способы заваривать этот самый кофе. Приготовься, мы сделаем из тебя супербариста — и даже без надоевших турки и кофемашины.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

В начале своей европейской карьеры (напомним, это конец XVII века) заморский напиток уже имел статус лекарства от всех болезней. Горький, очень дорогой и сильно бодрит — ну чем не панацея? Правда, довольно быстро официальная медицина объявила кофе ядом — при поддержке священнослужителей (которые видели в черном напитке происки дьявола) и зрелых женщин (те были недовольны, что мужья часами торчали в кофейнях).

Возвращение доброго имени ароматному напитку началось с отдельных робких исследований в 80-х годах XX века. А к нашим временам ученых будто прорвало. Они сообщают, например: употребление кофе снижает риск развития опухолей кожи, гортани, печени, простаты и т.д. Исследователи из Бостона добавляют: четыре чашки кофе в день на 11% понижают риск инфаркта. Японцы не отстают: всего одной чашки в день достаточно, чтобы снизить на 20% риск инсульта.

“Это теперь почти универсальный БАД, — разводит руками автор книги “Гид по кофе: зерна, напиток и история” Роберт Тёрстон. — Альцгеймер, диабет 2-го типа, рак кишечника — есть данные, что напиток помогает защитить организм от всех этих болезней”. Причина “кофейной революции” проста. Ученые вдруг осознали два

ИНВЕНТАРЬ

В ОСНОВЕ НОВОМОДНЫХ СПОСОБОВ ЗАВАРИВАНИЯ КОФЕ — МЕДЛЕННАЯ ФИЛЬТРАЦИЯ ГОРЯЧЕЙ (НО НЕ КИПЯЩЕЙ) ВОДЫ ЧЕРЕЗ АККУРАТНО ПОМОЛОТЫЙ (НО НЕ СПРЕССОВАННЫЙ!) КОФЕ

1/ ГАБЕТ (СИФОН)
Две стеклянные колбы соединены резиновой прокладкой; из верхней колбы в нижнюю опускается трубка; вся конструкция закрепляется над горелкой. Залитая в нижнюю колбу вода нагревается и поднимается вверх, в колбу с молотым кофе. Затем горелка убирается, вода остывает и снова опускается вниз, оставляя гущу наверху. На выходе — чистый и мягкий напиток с деликатным вкусом.

2/ КЕМЕКС
Придуман еще в 1941 году американцем Питером Шлумбомом. Стеклянная колба с воронкой сверху перехвачена у горлышка деревянным кольцом, чтобы не обжечься. В верхнюю часть вставляешь бумажный фильтр, высыпаешь молотый кофе, заливаешь кипятком — и ждешь сбора напитка в нижней части кемекса. Кемекс считается шедевром дизайна, он даже выставлен в Нью-йоркском музее современного искусства.

3/ ПУРОВЕР
Похожая на кемекс, точнее на его верхнюю часть, конструкция — воронка, устанавливаемая на кувшин или чашку. В отличие от кемекса воронка пуровера не гладкая, а с желобками, которые дополнительно насыщают кофе кислородом. Второе название пуровера — "харио", по названию японской компании Hario, основного производителя таких воронок.

4/ АЭРОПРЕСС
Конструкция, сочетающая в себе принципы работы пуровера и френч-пресса. Это колба с поршнем и фильтром в нижней части. Устанавливаешь аэропресс на чашку, засыпаешь в колбу молотый кофе, заливаешь горячей водой, поршнем продавливаешь все это через фильтр — пей на здоровье.

простых факта: 1. Как и любое сильнодействующее средство, кофе хорош в умеренных дозах. Четыре чашки в день, а все, что свыше, — по-прежнему яд. И конечно, не стоит мешать этот напиток с сигаретами и алкоголем, иначе вся польза коту под хвост; 2. Кофе, конечно, не лекарство, а средство профилактики. Если рак кишечника уже с тобой, даже сотня чашек эспрессо не помогут.

Напиток не дает тебе заболеть, потому что он под завязку набит антиоксидантами — тех же полифенолов здесь в 2,5 раза больше, чем в черном чае, и в 3 раза больше, чем в красном вине. К тому же кофе практически не содержит калорий, если, конечно, не поливать его сливками и сиропами.

И не надо слушать сказки про ужасы, которые с тобой сотворит кофеин. "Этот алкалоид улучшает когнитивные функции, предотвращает их ухудшение с возрастом и предупреждает болезнь Паркинсона", — утверждает Астрид Нелиг, профессор Национального института здоровья и медицинских исследований в Париже. Еще раз напоминаем: все это справедливо, если потреблять кофе в рекомендованных дозах (см. выше).

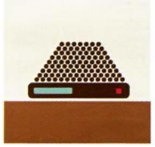
Впрочем, мы уже не раз указывали тебе на эти факты, так что сегодня разговор не о них. А вот о чем: на наших глазах творится вторая "кофейная революция" — теперь перемены касаются того, как правильно заваривать этот напиток. Например, ученые обнаружили, что слабая обжарка сохраняет больше антиоксидантов в кофейном зерне, а уменьшение температуры воды добавляет аромата. А если фильтровать напиток через бумагу, легко избавишься от кафестола — вещества, повышающего уровень холестерина в крови. С учетом этих вводных уже разработаны новые способы заварки (в кофейнях их называют "альтернативными"), призванные извлечь из кофе максимум вкуса, аромата и пользы. Не волнуйся, мы сейчас тебе все расскажем.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ИСТОЧНИК

ВОТ КАК ЗАВАРИТЬ ИДЕАЛЬНУЮ ЧАШКУ КОФЕ ПРИ ПОМОЩИ ПУРОВЕРА ИЛИ КЕМЕКСА С УЧЕТОМ ПОСЛЕДНИХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

1/ СВЕЖИЙ КОФЕ
Покупай кофе, на упаковке которого стоит не срок годности, а дата обжарки — так делают, например, в кофейнях, продающих зерна навынос. Со дня обжарки до дня, когда ты заваришь последние крохи, должно пройти не больше двух недель.

2/ ПРАВИЛЬНАЯ КОФЕМОЛКА
Идеальная мельница — ручная, и не с ножами, а с жерновами (где кофе перемалывается мелко и однородно). Хорошо, если жернова будут керамическими — металл влияет на вкус кофе, добавляя ненужную кислинку.



3/ ИДЕАЛЬНЫЕ ПРОПОРЦИИ
На одну порцию отмерь 350 мл воды и ровно 25 г кофе — для этого тебе понадобятся кухонные весы. Помели кофе — делай это каждый раз перед завариванием очередной чашки, молотый кофе очень быстро теряет свой аромат.

4/ НУЖНАЯ ТЕМПЕРАТУРА
Вода для кофе должна быть нагрета до 90–95 градусов. Вскипяти чайник, выключи его и подожди 30 секунд — кипяток остынет до нужной тебе температуры.

5/ АККУРАТНОЕ ОПОЛАСКИВАНИЕ
В воронку своего кофейного прибора положи бумажный фильтр и промой его водой. Дождись, пока вода стечет вниз, слей ее и засыпь в воронку кофе.

6/ ПЕРВАЯ ВОДА
Заливай воду медленными, круговыми движениями — 25–50 мл. Если кофе приподнимется и начнет "дышать" — значит, свежий и смолот хорошо.

7/ ВТОРАЯ ВОДА
Когда кофе снова осядет, можешь, так же медленно, но уже не останавливаясь, вылить всю оставшуюся воду. Весь процесс займет у тебя 2–3 минуты.

8/ НАПИТОК ГОТОВ
Вот и все. Попробуй, что получилось. Если кофе горчит, попробуй в следующий раз более грубый помол. Если вкус слишком водянистый — наоборот, помели тщательнее.

КАК МОЛОТЬ?

КОФЕМОЛКА С ЛЕЗВИЯМИ
Помол неоднородный, часть зерна перемолота в пыль, но остались и более крупные части. Вкус напитка не вполне предсказуем.

КОФЕМОЛКА С ЖЕРНОВАМИ
Зерна разрушены равномерно — значит, ты сможешь вытянуть из них максимум вкуса и аромата.

ДОЛЬШЕ ДЕЙСТВОВАТЬ БУДЕМ МЫ

ЧЕМ ПОЛЕЗНЕЕ И ВКУСНЕЕ ПОЛУЧАЕТСЯ КОФЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ УЙДЕТ НА ТО, ЧТОБЫ ЕГО СВАРИТЬ. ВЫБЕРИ ТАКОЙ СПОСОБ, КОТОРЫЙ СООТВЕТСТВУЕТ ТВОЕМУ РИТМУ ЖИЗНИ

СТАРТ

НЕ ПРОТИВ ЧАСТИЦ КОФЕЙНОЙ ГУЩИ В НАПИТКЕ?

- Да, чтобы был как моторное масло
- Не против
- Терпеть не могу песок на зубах

ЛЮБИШЬ ОЧЕНЬ ГУСТОЙ, НАСЫЩЕННЫЙ КОФЕ?

- Да, ради хорошего кофе можно и на работу опоздать!
- Вообще-то не очень

НА СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ГОТОВИШЬ КОФЕ?

- Вообще-то только себе любимому
- На двоих, а то и больше

Нет, я даже штаны уже в лифте застегиваю!

ПОКУПАЕШЬ СВЕЖЕ-ОБЖАРЕННЫЕ СОРТОВЫЕ ЗЕРНА?

- Ну, может, не каждый раз, но стараюсь
- К черту гламур, мне просто нужно взбодриться!

ДОМА

УТРОМ У ТЕБЯ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СВОБОДНЫХ МИНУТ?

НА РАБОТЕ

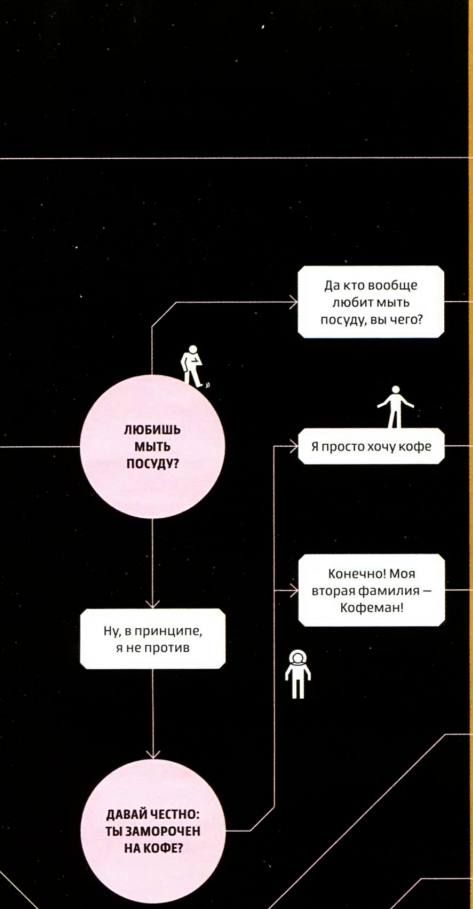
ЛЮБИШЬ КРЕПКИЙ КОФЕ?

- Нет, я становлюсь нервным
- Да, чем крепче, тем лучше

НА ВЫЕЗДЕ

У ТЕБЯ БУДЕТ КРЫША НАД ГОЛОВОЙ В ЭТОЙ ПОЕЗДКЕ?

- Да, ночую в отеле
- Нет, иду в поход с палаткой



Френч-пресс Тем, кто любит густой и насыщенный кофе. Оставляет в напитке кофейные масла и мелкие частицы.
Например: Bodum Chambord, от 3000 руб.

Пуровер Помни: чем медленнее ты льешь воду и чем тоньше струя — тем лучше заварится твой кофе.
Например: Hario V60, от 2000 руб.

Пуровер Пуроверы бывают разные — например, вот такой формы. Специалисты утверждают, что такой аппарат дает максимально сбалансированный вкус.
Например: notNeutral Gino От $24*

Сифон Мыть его — сущее наказание, зато ты обеспечишь шоу для друзей — они будут уверены, что нет большего специалиста по кофе, чем ты.
Например: Hario TCA-2, от 8500 руб.

Кемекс Фильтры здесь толще, чем у пуроверов, они удаляют из кофе максимум масел, обеспечивая легкий, открытый вкус напитка.
Например: Chemex, от 4500 руб.

Кофеварка-пуровер Все, что ты делаешь с обычным пуровером — промываешь фильтр, увлажняешь кофе и т.д., - эта кофеварка выполнит автоматически.
Например: Bonavita BV 1900TS, от $190

Обычная кофемашина Вставил капсулу, нажал кнопку — получил свой кофеин. Ничего особенного, ничего сложного, просто помни: не больше четырех чашек в день!

Пуровер-непроливайка Разливай кофе за рабочим столом. Отверстие для слива напитка откроется, только когда ты установишь его на чашку.
Например: Clever Dripper, от 5000 руб.

Аэропресс На цилиндре и поршне аэропресса — метки, чтобы ты точно отмерил кофе и воду и получил идеальную ароматную чашку.
Например: Aerobie, от 2800 руб.

Складной пуровер Складывается в плоский кружок, весит чуть больше 100 грамм. Заварил, выпил, сложил — и пошел дальше.
Например: GSI Collapsible Java, от $13

*Здесь и далее — цена в иностранной валюте указывает, что мы не нашли этот товар в России и рекомендуем покупать его в иностранных интернет-магазинах

ХОЛОДНЫЙ РАСЧЕТ

Колдбрю — самый необычный и долгий способ приготовления кофе, к счастью, не требующий никакого специального оборудования. Суть в том, что ты не варишь его, а настаиваешь — да-да, на холодной воде. Такой способ позволяет извлечь из кофе все самые тонкие и летучие ароматические и вкусовые фракции. Напиток получается очень легким и деликатным на вкус — своего рода кофейный лимонад (прибереги рецепт на лето). Вот что надо делать:

1/ ЗЕРНА

Перемалывай кофе грубо, до консистенции панировочных сухарей. При более мелком помоле у тебя получится мутный и неаппетитно выглядящий напиток.

2/ ВОДА

Возьми большой кувшин или банку с крышкой, помой и ополосни кипятком, дай остыть. Засыпь в посуду кофе и залей водой из расчета 1:8 (то есть, к примеру, на 100 г кофе — 800 мл воды).

3/ ПРОЦЕСС

Закрой банку или кувшин крышкой и помести в прохладное темное место часов на 16–20. Для большей деликатности вкуса можешь приготовить свой холодный кофе в холодильнике, но тогда ждать надо точно не меньше суток.

4/ ОЧИСТКА

Готовый напиток (цвет у него должен быть примерно такой же, как у несильно заваренного кофе) надо 3-4 раза профильтровать: через марлю, бумажные полотенца или тот самый бумажный фильтр для кофе. В плотно закрытой посудине такой кофе может храниться в холодильнике до недели.

ОТ ЗЕЛЕНОГО ДО ЧЕРНОГО

ПО ЦВЕТУ ЗЕРНА ТЫ МОЖЕШЬ ПОНЯТЬ, КАКИМ БУДЕТ ВКУС И АРОМАТ КОФЕ — И ДАЖЕ СКОЛЬКО АНТИОКСИДАНТОВ СОДЕРЖИТСЯ В ЭТИХ СЕМЕНАХ

ЗЕЛЕНЫЕ ЯГОДЫ
Сырое кофейное зерно имеет серовато-зеленый цвет. Варить такой кофе бессмысленно, но ты можешь сам его обжарить (как? Читай дальше).

СВЕТЛАЯ ОБЖАРКА
Под действием температуры зерно желтеет — сахара карамелизуются, а белки сворачиваются. Эти процессы и отвечают за появление характерного "кофейного" аромата.

ЛЕГКАЯ ОБЖАРКА
Этот кофе содержит больше всего кофеина и обладает тонким, деликатным ароматом — цветочным и цитрусовым. Во вкусе отчетливо присутствует кислинка.

СРЕДНЯЯ ОБЖАРКА
На этой стадии зерно содержит больше антиоксидантов, чем при слабой и более сильной обжарке. Для "альтернативных" методов заварки лучше всего подходят легкая и средняя обжарки.

СИЛЬНАЯ ОБЖАРКА
Тонкие цитрусовые и цветочные ароматы уступают место хлебной корочке и черному шоколаду. Горечь во вкусе начинает доминировать над кислотой. Такая обжарка хороша для хорошего крепкого эспрессо или ристретто в кофемашине или гейзерной кофеварке.

МАКСИМАЛЬНАЯ ОБЖАРКА
Сахара в зерне полностью карамелизировались и начинают подгорать — и во вкусе ты будешь чувствовать уже не хлебную корочку, а угли. Мы не рекомендуем жарить кофе так сильно — ты просто убиваешь весь вкус и аромат зерна.

ПОВЕЛИТЕЛЬ ОГНЯ

ЖАРИТЬ КОФЕ САМОМУ НЕСЛОЖНО. ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙ С ТЕМПЕРАТУРОЙ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ОБЖАРИВАНИЯ — И КАЖДЫЙ РАЗ ИЗ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ЗЕРНА ТЫ БУДЕШЬ ПОЛУЧАТЬ НОВЫЕ ВКУСЫ И АРОМАТЫ

1/ ПОДГОТОВЬ
Разогрей на сильном огне большую сковородку с антипригарным покрытием. Отмерь граммов 60 зеленых кофейных зерен (они продаются в большинстве специализированных чайно-кофейных магазинов) — этого тебе хватит на 3–4 чашки.

2/ ОБЖАРЬ
Высыпь зерна на сковородку и уменьши огонь до среднего. Включи вытяжку — зерна будут дымить. Жарь 6–8 минут, постоянно помешивая. Когда зерна начнут потрескивать, прибери огонь до минимума и томи еще 2–4 минуты, чтобы получить кофе средней обжарки.

3/ ОХЛАДИ
Пересыпь зерна во вторую сковородку — она должна быть комнатной температуры. Продолжай помешивать еще минут 8–10, чтобы зерна быстрее остыли и перестали обжариваться уже от собственной температуры.

4/ ОТДЫХ
В свежеобжаренных зернах содержится много CO_2, который портит аромат напитка. Разложи зерна на противне и дай им отдохнуть пару часов. После выдержки переложи в плотно закрывающуюся банку и используй в течение максимум двух недель. ■

86

СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ ЗАНИМАЕТ САМАЯ ДЕШЕВАЯ, НЕКАЧЕСТВЕННАЯ И БЕСПОЛЕЗНАЯ РАЗНОВИДНОСТЬ КОФЕ — РАСТВОРИМЫЙ

ФОТО: SAM KAPLAN, MATT RAINEY, MGMT DESIGN; ИЛЛЮСТРАЦИИ: DYLAN HOWE JONES

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

224

САНТИМЕТРОВ — РОСТ АМЕРИКАНЦА РАЛЬФА СЭМПСОНА, САМОГО ВЫСОКОГО ИГРОКА, ПРИНЯТОГО В БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ЗАЛ СЛАВЫ (СПРИНФИЛД, США). О САМОМ ВЫСОКОМ РОССИЯНИНЕ В НБА ТИМОФЕЕ МОЗГОВЕ ЧИТАЙ НА СТР. 70

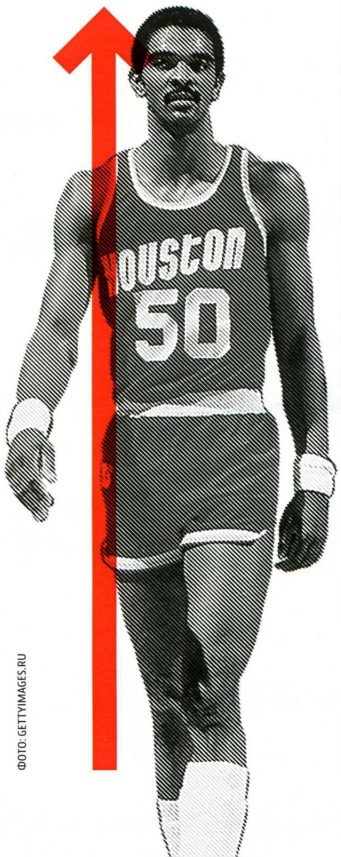


ФОТО: GETTYIMAGES.RU

02.03.1994

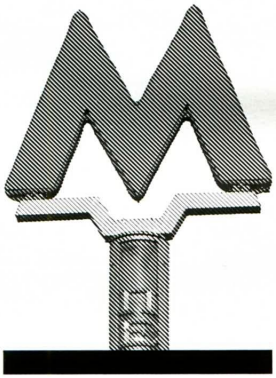
В РФ БЫЛ УЧРЕЖДЕН "ОРДЕН МУЖЕСТВА". КАКИЕ НАГРАДЫ ПОЛУЧИЛИ ШЕСТЕРО ГЕРОЕВ, СПАСШИХ ЖИЗНИ СОВЕРШЕННО НЕЗНАКОМЫМ ИМ ЛЮДЯМ, — РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 76

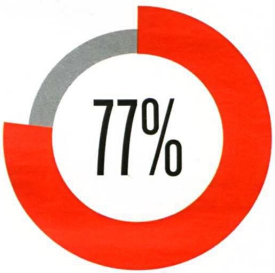
Ум

БОЛЬШЕ ВСЕГО ЦЕНЯТ В МУЖЧИНАХ РОССИЯНЕ (59% УЧАСТНИКОВ ОПРОСА "ЛЕВАДА-ЦЕНТРА"). ПРОВЕРЬ СЕБЯ НА НАЛИЧИЕ ВАЖНЕЙШИХ МУЖСКИХ КАЧЕСТВ, ПРОЙДЯ ТЕСТ НА СТР. 86

975

ВОЛЬТ — МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМОЕ НАПРЯЖЕНИЕ КОНТАКТНОГО РЕЛЬСА В МЕТРО. КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ТЫ (ИЛИ КТО-ТО РЯДОМ) СВАЛИЛСЯ НА ПУТИ, ВЫУЧИ НАИЗУСТЬ НА СТР. 76





НА СТОЛЬКО МЕНЬШЕ ШАНС ЗАРАБОТАТЬ ДЕПРЕССИЮ У ТЕХ, КТО ПЬЕТ ПОРЯДКА 4 ЧАШЕК КОФЕ В ДЕНЬ — ПО СРАВНЕНИЮ С ПРОТИВНИКАМИ ЭТОГО НАПИТКА. НАУЧИСЬ ГОТОВИТЬ КОФЕ ПРАВИЛЬНО НА СТР. 94

НЕВИДИМАЯ ГЛУБИНА БАЙКАЛА

Есть такая аксиома: на Байкале хоть однажды должен побывать каждый. Но что здесь делать простому городскому жителю? Раньше он, например, любил турецкие и египетские олинклюзивы, а тут — российское далёко. Ходить в поход он не умеет, рыбу — в жизни не ловил. Что ж, в прошлом октябре наш редактор Арсений Виноградов лично проверил три интересных направления для такого туриста.

ФОТО: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

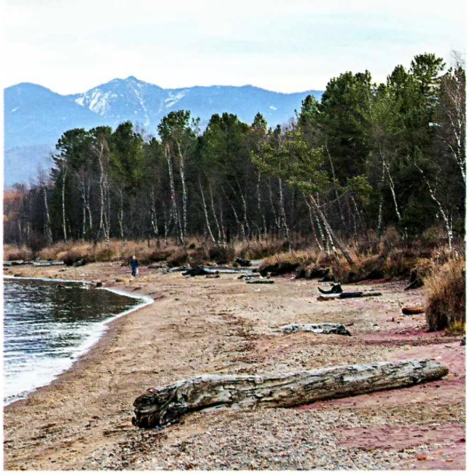
ГДЕ Россия, южная оконечность озера Байкал, Слюдянский район Иркутской области, Кабанский и Тункинский районы Бурятии
КАК Самолетом (или поездом) до Иркутска, далее на электричке, поезде, автобусе, такси или автомобиле до Байкала
КОГДА Круглый год. Летом — наплыв туристов, осенью — сверхъестественная красота и грибы
ЗАЧЕМ Увидеть своими глазами, что значит занюханная фраза "Байкал — жемчужина Сибири". Почувствовать энергетику тектонически живой земли. Сравнить свой след со следом медведя. Пройтись по (почти) заброшенной железной дороге начала XX века. Съесть омуля, в конце-то концов

УСТЬЕ АНГАРЫ, ПОСЕЛКИ ЛИСТВЯНКА И БАЙКАЛ, ГОРОДА СЛЮДЯНКА И БАЙКАЛЬСК... ВПЕРВЫЕ ОКАЗАВШИСЬ НА БАЙКАЛЕ, ТЫ, СКОРЕЕ ВСЕГО, НАЙДЕШЬ СЕБЯ ГДЕ-ТО ЗДЕСЬ. ИЗ ЭТОГО И БУДЕМ ИСХОДИТЬ: ТЫ — НА ОЗЕРЕ, СЕЗОН — НЕ КУПАЛЬНЫЙ, ПОГОДА — БЛАГОПРИЯТНАЯ, ХОЧЕТСЯ НЕ СОВСЕМ БЕССМЫСЛЕННО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ. КУДА ПОДАТЬСЯ?

ПРИЕХАЛИ

Прилетев в Иркутск, смотри не обманись, как некоторые. Город стоит на Ангаре. Река в черте города перегорожена плотиной ГЭС, из-за чего разлилось широкое Иркутское водохранилище. Выглядит и правда озером, но это еще не Оно. До ближайшего берега Байкала — 70 км на восток. Но мы держим путь южнее — в Слюдянку и далее в Байкальск.

Такой маршрут до озера дольше (часа полтора-два), но зато и Байкал здесь открывается иначе. Дорога выруливает из очередного поворота —



и вот тут лучше бы притормозить. Шоссе спускается с холма, внизу — город, а вдаль тянется узкая, длинная, не до краев заполненная чаша. Самая глубокая в мире, если говорить об озерах, но ты этого еще не осознаешь, просто знаешь. А не до краев заполненная — из-за того, что Байкал на всем видимом протяжении охвачен горными грядами, как будто кто-то из него отпил, но и другим оставил.

До Байкальска — еще минут 40 езды. Кидаем вещи в гостинице на окраине городка и на закате спускаемся к берегу. Ожидаешь величия, но видишь просто красоту: небо меняет оттенки как вздумается, сосны склоняются над едва плещущейся водичкой, кругом разбросаны обмылки деревьев. Это и есть Байкал? Просто уходящая за горизонт гладь то ли озера, то ли моря?

А под ногами — удивительная вещь, красный песок. Кто-то начинает злословить в адрес закрытого пару лет назад целлюлозно-бумажного комбината: дескать, вот оно, подлое индустриальное эхо. Но нет, песок по-честному красный — в его составе есть гранат, и такое мало где встретишь.

Не спеша доходим до обустроенной прямо на берегу бани — ее мостки призывно уходят в воду. Смельчаки из нашей команды залезают в воду без всякой предварительной парилки, задорно орут, выскакивают обратно, а я тяну носом — чертова московская простуда! — и молча завидую.

Звезд ночью — полное небо. В Москве так ярко светят только кремлевские рубины. Да и те не так.

ЗАЧЕМ ТЕБЕ ПАЛКИ?

Так называемые палки для скандинавской ходьбы — идеальный инструмент для длительных пеших походов и не только. О том, как правильно их выбирать и пользоваться ими, рассказывает Евгений Голубев, генеральный директор и тренер клуба AirFit

1

Взяв в руки палки, ты сможешь равномернее распределить нагрузку во время ходьбы: за счет вовлечения в работу верхнего плечевого пояса будут задействованы более 90% всех мышечных групп. Другое неоспоримое преимущество в том, что снижается нагрузка на коленные суставы и на поясничный отдел позвоночника. В итоге тебе будет легче поддерживать одинаковую скорость ходьбы на большом маршруте.

2

Различают два вида палок: для hiking (горный туризм) и для nordic walking (ходьба по равнинным и холмистым участкам). Главное отличие — материал, конструкция темляка (см. ниже) и самого стержня. Для гор палки, как правило, прочнее, тяжелее и имеют обычную петлю для фиксации кисти.

3

Формула настройки длины палок (они телескопические) — твой рост x 0,68. Другой вариант: опусти руку, согни локоть строго на 90° и скорректируй длину палки под расстояние от кулака до пола. Для горных участков палки делают покороче (рост x 0,66), для прямой и слегка холмистой местности — длиннее (рост x 0,7).

4

Техника ходьбы с палками сильно напоминает классический лыжный ход, где руки и ноги работают попеременно и разноименно. Во время шага правой ногой выносишь вперед левую руку с палкой, в следующем шаге — наоборот. Самая распространенная ошибка — это неакцентированное отталкивание рукой от палки. Ты каждый раз должен чувствовать, как трицепс получает нагрузку, работает, утомляется.

5

При выборе палок обрати внимание на темляк (то, за что ты будешь ее держать). Идеально, если это система "капкан": кисть плотно фиксируется, и, даже если ты разожмешь пальцы, палку не потеряешь. Сами палки бывают алюминиевые, карбоновые и композитные. Карбоновые — самые легкие и самые дорогие. Но зато карбон лучше амортизирует на твердом грунте, благодаря чему не перенапрягается верхняя часть трапеции и ты дольше не чувствуешь дискомфорта в шейном отделе позвоночника.

ХАМАР-ДАБАН

Новое утро начинается с нависших облаков, дождичка и пяти градусов тепла — самое время прогуляться по сырым тропам Байкальского природного биосферного заповедника. Его администрация (единственно легальный для туриста вход на территорию) находится в поселке Тахной в часе езды от Байкальска. Это уже Бурятия.

Сам заповедник — это почти 170 тысяч гектаров строго охраняемой природы, большой квадрат, один бок которого оперся на Байкал, а противоположный — обхватывает хребет Хамар-Дабан, ползущий по восточному берегу озера в сторону Улан-Удэ.

Первые шаги по заповедной территории весьма комфортны: для короткой прогулки тут сооружен деревянный настил, по которому хоть с детской коляской носись. Но стоит с него сойти и немного углубиться в лес, как тут же натыкаемся на след — свежий медвежий. "Это маленький!" — усмехается егерь, наш проводник, и все спешат сравнить медвежью лапу со своей. Я бы сказал, у этого парня размер сороковой. Если с когтями.

Не знаю, любишь ли ты покой — но прогулка по заповед-

нику настраивает на медитативный лад. Идешь себе по тропе, внизу под 30-метровым обрывом вьется горная река, ярко горят ягоды рябины. На старте всем выдали палки для трекинга — кто-то прицепил их к рюкзаку, кто-то под мышкой тащит, кто-то настроил более-менее удобную длину и имитирует лыжный ход. И что-то в этом есть: во-первых, четыре точки опоры на скользких корнях лучше, чем две, во-вторых, все тело работает, а не только ноги с головой. Впрочем, голова постепенно отключается, отдыхает. Где-то к середине прогулки ты уже можешь посмотреть на себя с высоты самолета, на котором вчера прилетел. Середина Сибири. Горные отроги. Холодные реки. От города до города — совершенная глушь, и где-то там внизу маленькая точка, серый капюшон — ты. И ты теперь можешь честно сказать: “Я там был, и это удивительные места. Там даже в самую тихую погоду чувствуешь напряженную энергетику тектонически живой земли. Может, это и не единственное такое место на планете, но на Байкале я почувствовал это в первый раз”.

А теперь спустись вниз. Чем это занимается серая точка (ты)? А, на привале у зимовья ест сваренную на костре уху из омуля. Вот и запомни: в этих краях принято расхваливать копченого омуля (известное дело: говорим “Байкал” — подразумеваем “омуль”), однако уху из него мало кто пробовал. А она ничуть не хуже: прозрачная, как слеза нерпы, и ароматная, как три звезды Мишлена.

АРШАН

Впереди — опять Бурятия, Тункинская долина (она тянется от Байкала в сторону Монголии), поселок Аршан. За окном, пока едем, мелькают жухлые желтые луга, на горизонте — цепь вершин, это горная система Восточный Саян. И синее небо — все цвета под стать сине-желтому гербу республики. Тут и там видны буддийские ступы (небольшие культовые сооружения), и полное впечатление, что ты уже совсем в другой стране, хотя и двух часов не прошло.

Вроде и незаметно, но мы едем в гору: если берег Байкала — это порядка 450 м над уровнем моря, то поселок Аршан у подножия Тункинских Гольцов, в 115 км по трассе от озера, расположен еще на 450 м выше. И мы пойдем еще выше. Цель — скала с народным названием Камень желаний, высшая точка, на которую можно добраться без альпинистской подготовки.

Никто не думал, что будет тяжело, но два с половиной часа движения вверх по 30–45-градусному склону дают о себе знать о-го-го как. Да что там — уже спустя 15 минут, после первого холмика, все смотрят друг на друга большими глазами: “Еще долго?” Еще долго. Но оно того стоило даже не в смысле преодоления себя (все-таки не сверхъестественная нагрузка), а хотя бы потому, что с каждой новой высотой открывался все более сумасшедший вид на долину. Зеркальные озера, столбы дыма от горящей травы, склоны, покрытые лесным ворсом. По-горному яркое солнце — и пронизывающий ветер, пропасть внизу — и уходящие в облако вершины.

И знаешь, почувствовать себя героем фильма “Эверест” не так уж и сложно. Когда ты, городской житель, под ногами которого обычно и лестницы сами вверх едут, оказываешься в горах, включается совершенно детское и почти забытое чувство игры во что-то настоящее. Мы поднялись всего-то на полкилометра — до отметки 1400 м, но мы карабкались, спотыкались, пытались отдышаться, делали последний рывок и с многозначительной усталостью сидели там наверху, смотря вдаль. Как большие.

КБЖД

До конца 50-х годов прошлого века Великий Сибирский железнодорожный путь (или, говоря по-нынешнему, Транссиб) упирался прямо в Байкал у устья Ангары, сползал вниз по берегу озера, огибал его южный край и только потом устремлялся дальше на восток. Этот участок и получил название Кругобайкальской железной дороги (КБЖД). Но затем путь спрямили, и на Байкале осталась тупиковая 89-километровая ветка от Слюдянки до поселка Байкал — в качестве памятника истории и инженерного искусства.

Ничего подобного ты, скорее всего, раньше не видел. На 89 километрах КБЖД разбросано почти 40 тоннелей, полтора десятка галерей и две с половиной сотни мостов. Попасть сюда можно несколькими способами. От Слюдянки до поселка Байкал в течение всего года катается экскурсионный поезд — с остановками, панорамными видами, едой и рассказами экскурсовода. Он того стоит, но лучше в том же Байкальске найти по объявлению шкипера с лодкой и махнуть поперек озера, чтобы высадиться на противоположном берегу, у КБЖД, в каком-нибудь безлюдье.

Вообще в переходе через Байкал есть свой смысл, и ты его не упусти. Именно там, посередине воды, даже при несильном ветре и небольшом волнении, осознаешь скрытую мощь того места, куда тебя занесло. 40 минут плавания уже позади, впереди — еще столько же, внизу — километровая глубина, и ты с ней как бы наедине. И все, что ты видишь вокруг, оно не то чтобы дружелюбное, оно просто решило позволить тебе насладиться своей красотой, и ты понимаешь, что тебе повезло дважды: ты на Байкале, и Байкал не против этого.

Но вот причаливаем. Романтика почти заброшенной железной дороги, которая была сооружена больше века назад, мало с чем сравнима. Пройдись пару километров вправо или влево — с постоянным ощущением, что где-то сзади идет поезд (а он не идет). Нырни в тоннель, украшенный датой постройки: “1903–1904”. Представь, что уже в 1910-х годах здесь ежедневно проходило до сотни коптящих небо составов, и удивись, как это так получается, что чудо инженерной мысли (в России нет другого такого насыщенного инженерными сооружениями участка железной дороги) со временем превращается в едва ли не природный объект, идеально вписанный в едва ли на самый красивый ландшафт из тех, что ты видел. И мысленно поставь жирную галочку: я был здесь. И еще одну: пожалуй, это знакомство надо продолжить. ■

Редакция благодарит бренд Rexona за помощь в подготовке материала.

ЗАПОМНИ ФОРМУЛУ

Участникам этого байкальского путешествия пришлось бы сильно попотеть (особенно во время горных вылазок в Саянах) — если бы организатором поездки был кто-нибудь другой, а не бренд Rexona. Экипированные свежеразработанным антиперспирантом Rexona Men с “умной” формулой MOTIONsense, все на собственной шкуре убедились: новинка и формула работают. Суть MOTIONsense в том, что антиперспирант активируется не только по обычной схеме — в ответ на потоотделение, но и “превентивно”, то есть входящие в формулу микрокапсулы свежести начинают раскрываться и освобождать аромат при повышении физической нагрузки, реагируя на твое движение. Больше двигаешься — сильнее защита. Все эти химические чудеса происходят постепенно и непрерывно в течение дня, так что если активный образ жизни — твоя стихия, присмотрись к новинке. Благо на выбор есть целых семь ароматов, и какой-нибудь тебя точно зацепит.

10 ДЕКАБРЯ

НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО КРЫШАМ

Шотландский велосипедист и бывший голливудский каскадер, 29-летний Дэнни МакАскилл проехался по крышам испанского города Лас-Пальмас-де-Гран-Канария, рисково перепрыгивая с одного дома на другой. Разумеется, предварительно экстремал получил разрешение местных жителей. Смотри этот и другие трюки Дэнни на

▸ **dannymacaskill.co.uk**

БЫЛО

БЫЛО

13 ДЕКАБРЯ

НА ВЕЛОСИПЕДЕ ВОКРУГ СВЕТА

Житель Новой Зеландии, 45-летний Эндрю Николсон, наконец, финишировал: он проехал на велосипеде вокруг света за рекордные 123 дня, преодолел за это время 29 179 километров. В расчет принималось только то количество километров, которое Эндрю преодолевал на велосипеде (океаны Николсон перелетал на самолете, кроме того, пропустил путешествие по Афганистану и Пакистану — из Ирана прилетел сразу в Индию). По словам Эндрю, множество раз он валился с ног от усталости, был готов досрочно завершить путешествие. Напомним, что предыдущий рекорд установил англичанин Алан Бейт в 2010 году: чтобы объехать кругом земной шар ему понадобилось 125 дней. Ну а про кругосветное путешествие Эндрю гляди здесь:

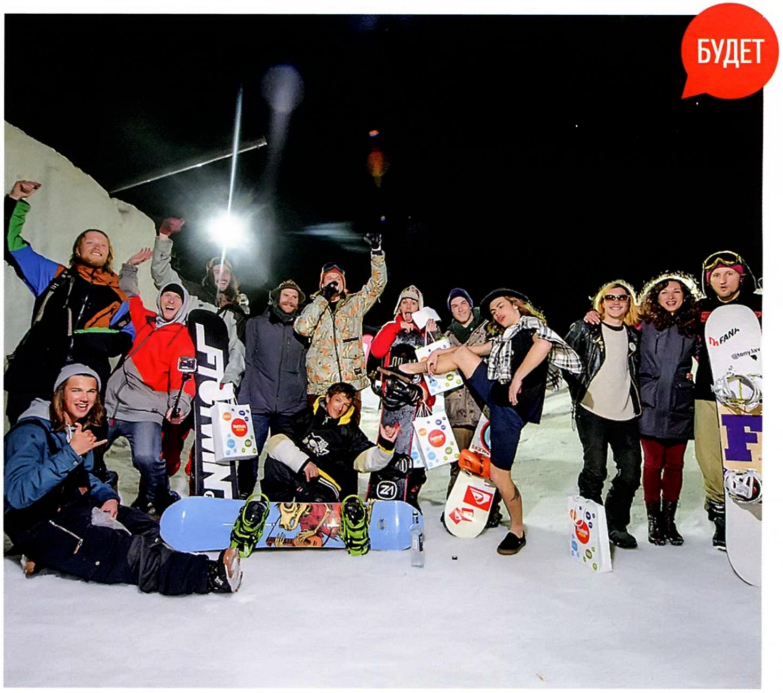
▸ **facebook.com/24hrs4CTCR**

6–16 ФЕВРАЛЯ

ЛАГЕРЬ SKI & SNOW CAMP В СОЧИ

Твои любимые журналы Men's Health и Women's Health уже второй год организуют горнолыжно-сноубордический лагерь Ski & Snow Camp — на курорте "Роза Хутор" в Сочи. Присоединяйся! Помимо катания по лучшему в сезоне снегу тебя ждет и большая развлекательная программа. Ну, например, каждый вечер в кинозале отеля Riders Lodge мы будем показывать самые лучшие сноубордические видео и вручать призы победителям наших фотоконкурсов в Instagram. Здесь же пройдут мастер-классы по съемке экстремального видео (в них смогут принять участие все желающие). 12 февраля мы устроим шоу-контест профессиональных райдеров Men's Health Snow Jam — перед отелем Riders Lodge будет специально отстроена снежная рампа. А 14 февраля ты сможешь поучаствовать в первом квесте Big Snow Mountain Quest, это командные любительские соревнования на скоростное прохождение чек-пойнтов. Узнать подробности о лагере и забронировать поездку ты можешь на

▸ **MHealth.ru**



БУДЕТ

ФОТО: REDBULL MEDIA HOUSE, EAST NEWS

БУДЕТ

8–18 АПРЕЛЯ

УЛЬТРАМАРАФОН DES SABLES

Сложный и тяжелый ультрамарафон устроят в Марокко. Маршрут проложен по пустыне Сахара, участников ждут суровые испытания: ветра, песчаные бури, палящее солнце (температура может достигать +60 градусов). Всего спортсмены должны преодолеть 250 километров. Читай подробности на

marathondessables.com

ГАЗУЙ СМЕЛЕЙ!

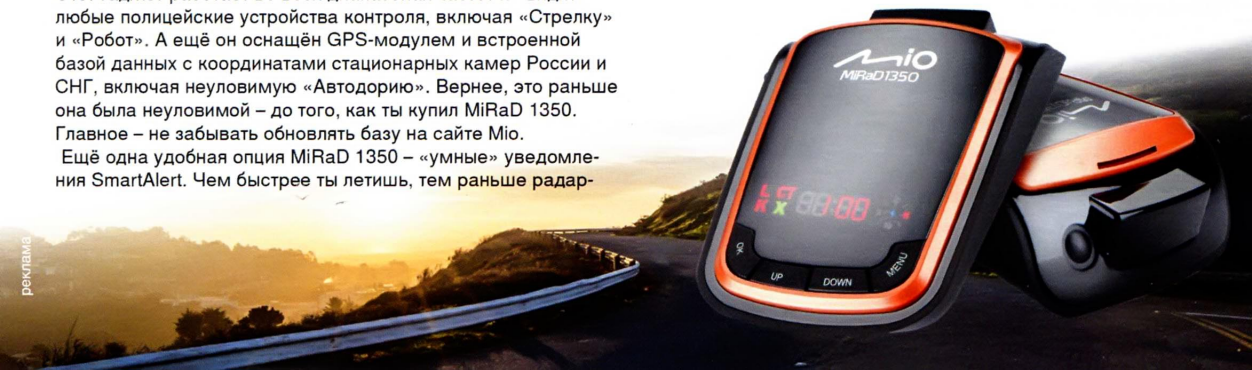
mio™

Тебя считают аккуратным водителем, но мы-то знаем, как ты любишь иногда прохватить с ветерком. Особенно если тебя никто не видит… ну или ты думаешь, что не видит. А потом удивлённо таращишься на квитанцию со штрафом: и где это тебя успели «срисовать»?

Чтобы не палиться и не платить лишнего, поставь в машину радар-детектор Mio MiRaD 1350: он подскажет, в каких кустах прячется радар и где установлена стационарная камера. Этот гаджет работает во всех диапазонах частот и «видит» любые полицейские устройства контроля, включая «Стрелку» и «Робот». А ещё он оснащён GPS-модулем и встроенной базой данных с координатами стационарных камер России и СНГ, включая неуловимую «Автодорию». Вернее, это раньше она была неуловимой – до того, как ты купил MiRaD 1350. Главное – не забывать обновлять базу на сайте Mio.

Ещё одна удобная опция MiRaD 1350 – «умные» уведомления SmartAlert. Чем быстрее ты летишь, тем раньше радар-детектор поднимет тревогу, чтобы дать тебе больше времени на плавное торможение. А в «городском» режиме звуковой сигнал можно совсем отключить: какой в нём смысл, если ты уже сорок минут стоишь в пробке?

На дизайн этого гаджета тоже стоит обратить внимание. Не ставить же в любимую машину абы что, правда? Стильный MiRaD 1350 идеально впишется в любой салон, и твоей девушке обязательно понравится



реклама

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

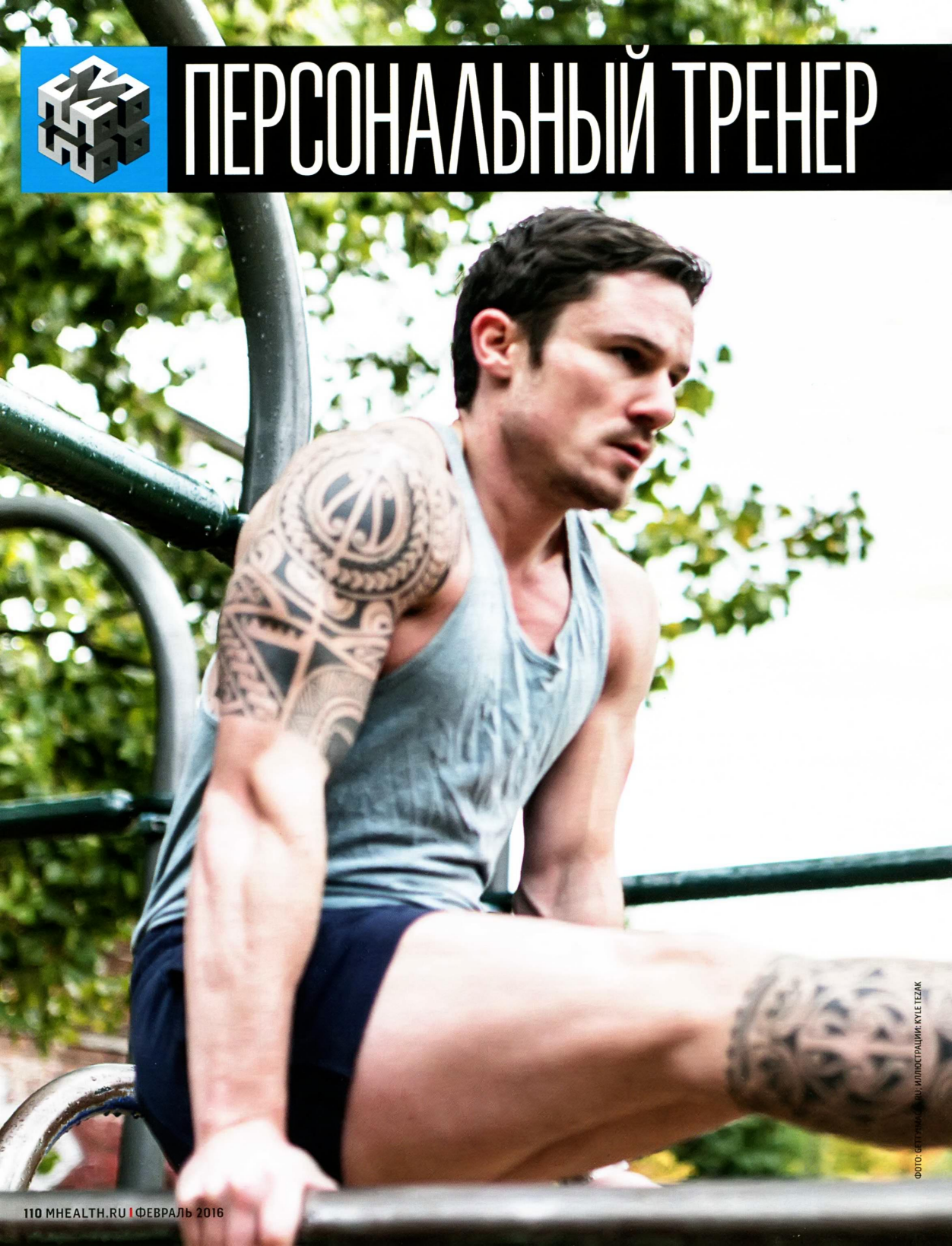
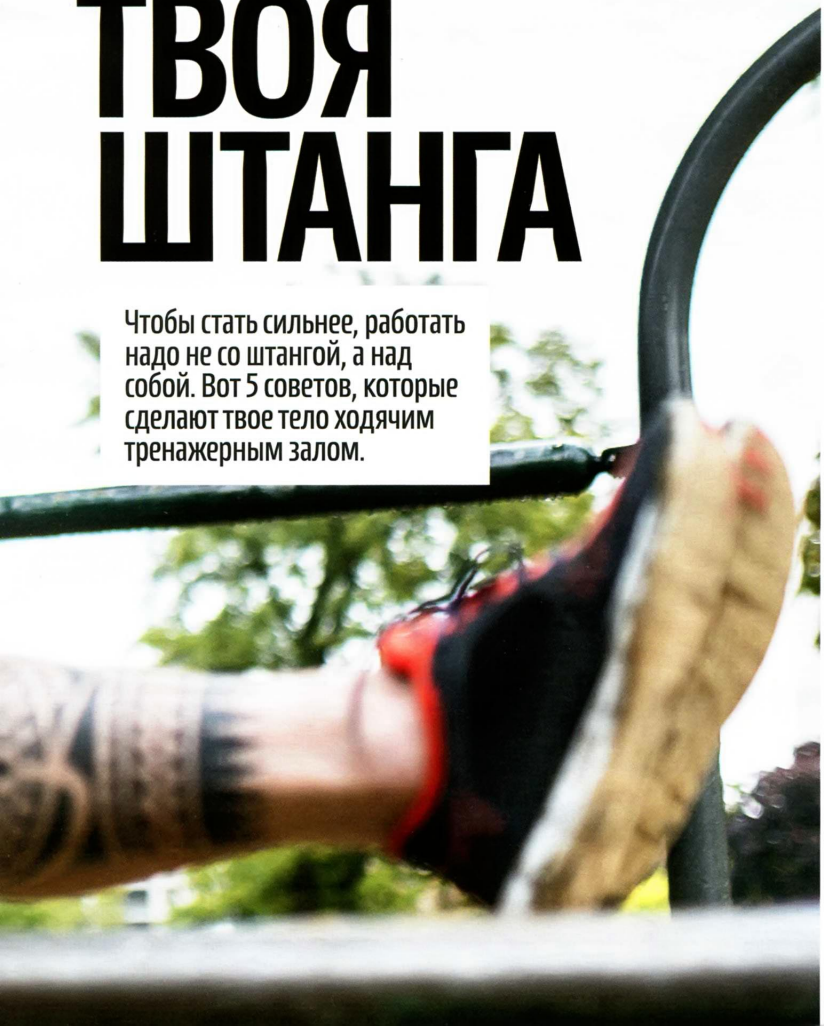


ФОТО: GETTY IMAGES; ИЛЛЮСТРАЦИИ: KYLE TEZAK

ТВОЕ ТЕЛО — ТВОЯ ШТАНГА

Чтобы стать сильнее, работать надо не со штангой, а над собой. Вот 5 советов, которые сделают твое тело ходячим тренажерным залом.



Что бы ни говорили, а забота о физической форме делает тебя зависимым. Тебе, например, нужно постоянно потреблять белки и ходить в спортзал. Отъезды, влюбленности, дедлайны и прочие жизненные перипетии нарушают такой график, сбивая тебя с налаженного пути. И если вопросы с питанием при желании можно решить даже в пустыне Гоби, то без постоянных свиданий со штангой ты запросто утратишь все, что копил много лет упорным физическим трудом. Не очень радостно, верно? К счастью, есть способ освободить себя от железного рабства, не теряя при этом атлетических кондиций, — мы говорим о тренировках с собственным телом.

Есть немалая вероятность того, что вся концепция силового тренинга в ближайшее время изменится. Годами специалисты утверждали, что упражнения с собственным весом (они же калистеника) — это всего лишь "план Б", когда у тебя нет доступа к тренажерному залу. Все считали калистенику превосходным инструментом для развития выносливости и повышения эффективности метаболических программ и не более чем первоначальным этапом на пути к повышению силовых возможностей. "Все так, — соглашается наш эксперт Би Джей Гаддур, сертифицированный тренер и автор книги "Твое тело — твоя штанга", — но правда в том, что упражнения с весом своего тела могут быть не менее эффективными, чем нагруженная штанга".

Ты скривился? Готов перевернуть страницу? Послушай аргументы Гаддура: "Многие парни не получают нужной отдачи от упражнений без оборудования, потому что неверно их понимают. Если бы они прекратили выполнять эти нескончаемые сотни повторов и нашли бы для себя наиболее сложные варианты привычных упражнений, в которых даже 5–10 повторов сделать непросто, то все происходило бы иначе".

Как — иначе? А вот так: калистеника обеспечит тебе комплекс всего, что только можно получить от фитнеса: мощное, сухое, мускулистое, но также выносливое и гибкое тело — даже не притрагиваясь к железу. И в итоге ты будешь похож не на Халка (того, что зеленый монстр) или потного увальня, а на спортивного гимнаста, боксера, бойца MMA или спецназовца.

Плохо ль? Вся соль в том, как пользоваться таким инструментом, как собственный вес. И сегодня мы сообщим тебе пять секретов тренинга без оборудования.

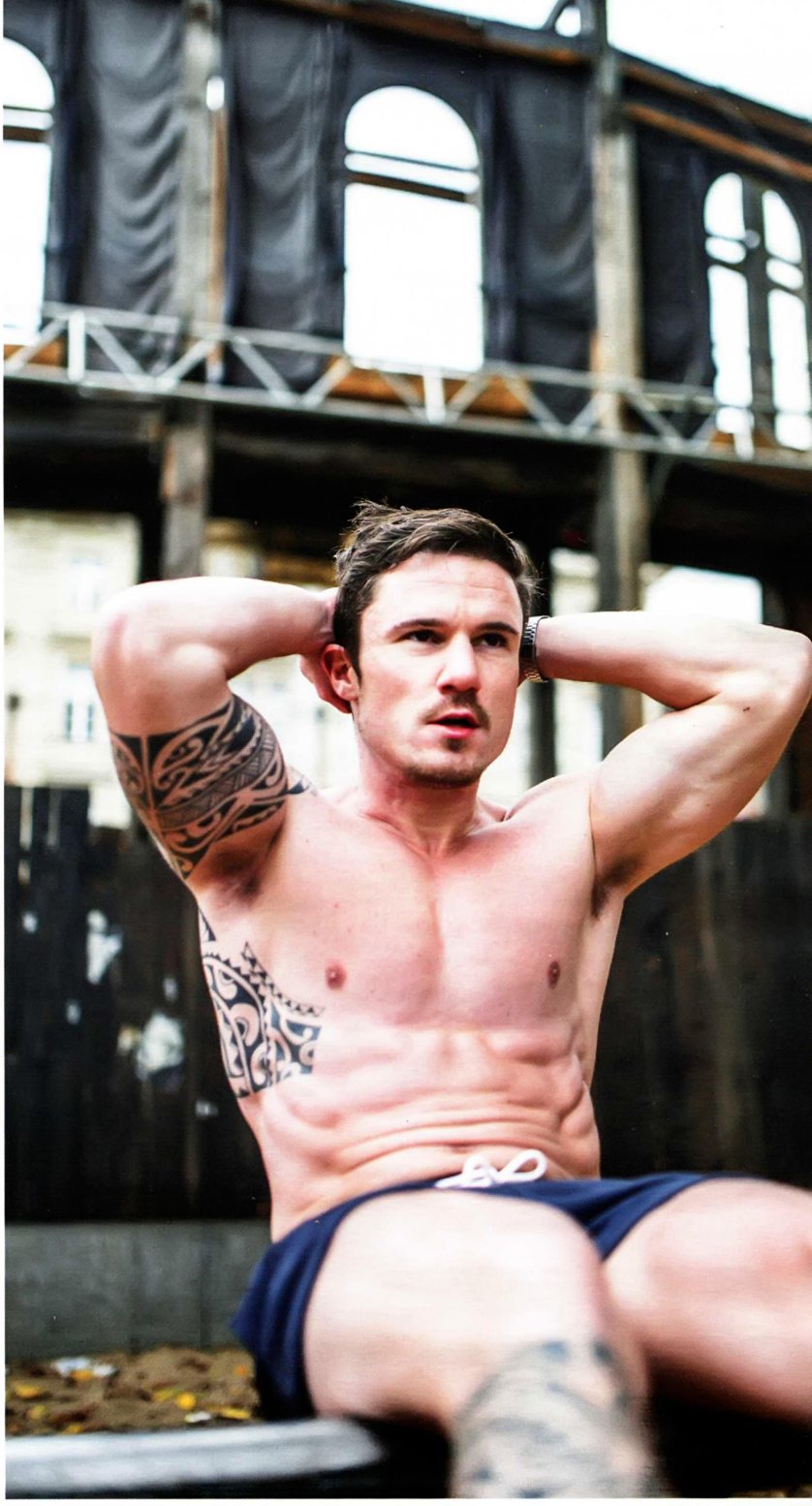
1

Пересмотри свою диету

Калистеника формирует совсем другой рисунок тела, чем, скажем, тяжелая атлетика или пауэрлифтинг. “В силовых видах спорта, — учит Гаддур, — чем тяжелее спортсмен, тем больше он может поднять. Дело тут не только в мышечной массе, но и общей массе в целом, которая увеличивает твои возможности придать снаряду ускорение. Поэтому у поклонников силового тренинга нет особенной мотивации следить за рационом”.

Тем же, кто предпочитает работать с собственным весом, приходится поступать иначе. Ведь лишние десять килограмм веса не только испортят фигуру, но и железно ограничат твои показатели в калистенике. Это все равно что постоянно носить на себе утяжеленный жилет. Основной и, пожалуй, единственный способ повышать интенсивность в калистенике — усложнение упражнений. А если ты весишь, скажем, более 80 килограмм, не все сложные упражнения будут тебе доступны (к примеру, те же подтягивания и отжимания на одной руке). А простые подтягивания с утяжелением могут привести к травме локтей. Потому в твоих интересах избавиться от лишнего веса как можно быстрее. И упражнения сами по себе, без помощи диеты, не помогут тебе этого сделать.

Главное — убери из своего рациона сахар, особенно в жидкой форме. Никаких газировок, сладких соков и уж тем более ядовитой колы. Кроме того, реши вопрос с потреблением протеина. Есть мнение, что здоровая норма белка в сутки для среднего человека составляет всего 56 грамм. Гаддур советует увеличить эту норму минимум вдвое. В недавнем исследовании USDA было выявлено, что люди, потреблявшие повышенную дозу белка, теряли больше жира и оставались более мускулистыми, чем те, кто не придерживался высокобелковой диеты. С углеводами надо поступить наоборот — снизь их потребление примерно до 100 грамм в сутки. И сделай так, чтобы большинство углеводов, которые ты получаешь не из овощей, ты поглощал только после тренировки.



2

Главный приоритет — сила!

Гаддур указывает на всеобщее заблуждение: мол, для роста мышечной массы нужно поднимать очень большие веса. Но это лишь теория, на практике твое тело не в состоянии отличить штангу от турника. Все, что ощущают мышцы, это сокращение и время нахождения под нагрузкой. "До тех пор, пока упражнение остается трудным само по себе, нет никакой нужды прибавлять дополнительный вес", — считает Гаддур.

Подумай об этом в следующий раз, когда будешь делать очередную сотню отжиманий. Куда полезнее будет перестроить это упражнение так, чтобы даже 5–10 повторов показались бы тебе большим достижением. Чтобы узнать, как сделать легкое трудным, ознакомься с материалом "Четырьмя способами усложнить себе жизнь" в этой статье.

3

Правильная техника — залог успеха

"Каждый повтор калистеники задействует большее количество мышечных волокон, сильнее нагружает кор и центральную нервную систему", — утверждает Гаддур. Ты больше не можешь халтурить и неграмотно выполнять упражнения. Технические огрехи в тренинге с железом можно перекрыть добавлением большего веса на штангу. Здесь же вес снаряда неизменен, так что придется учиться максимально точно ставить свое тело в позицию, когда мышцы получают максимум полезной нагрузки, а суставы подвергаются минимальной опасности. У каждого упражнения — свои нюансы, но есть и общие моменты, которые всегда надо учитывать. Например, "правило двух вертикалей": вертикальные голени для упражнений на ноги и вертикальные предплечья для упражнений на "верх". Вертикальные голени в выпадах снизят нагрузку на колено, но повысят ее на мышцы, разгибающие бедро. А вертикально расположенные предплечья в отжиманиях снимут нежелательную нагрузку на локтевые и плечевые суставы, но повысят ее на целевые грудные мышцы.

4

Будь постоянным

Стабильность не только признак, но и причина мастерства. Гаддур советует не менять слишком часто набор упражнений, а стремиться к совершенству в ограниченном их количестве. Да, нам все время твердят, что смена упражнений — прекрасный способ победить застой, но по сути она ничего не меняет, если другие тренировочные параметры остаются неизменными. В большинстве случаев тот, кто отрабатывает одну и ту же схему или один и тот же набор упражнений, с годами опережает любителя постоянной новизны. По крайней мере, это справедливо для калистеники.

Чтобы облегчить тебе выбор, мы составили для тебя идеальную тренировку с собственным весом — ты найдешь ее на странице 114. Начни с этого (простого) набора упражнений, тут есть все, о чем говорит Гаддур в своей книге: наклоны, ягодичный мостик, глубокие приседания, приседания на одной ноге, отжимания от пола и в стойке на руках, подтягивания на высокой и низкой перекладинах. Постепенно усложняй эти упражнения (мы скажем — как), доводя свое тело до совершенства.

5

Работай над собой каждый день

Упражнения с собственным весом обычно несколько сложнее, чем работа на тренажерах. Поэтому твоему телу потребуется чуть больше времени на их освоение. Помоги себе повторением ряда элементов этих упражнений на ежедневной основе. Например, улучи минутку и посиди в нижней точке приседа, растягивая голеностоп и приводящие мышцы бедра. Подержи уголок, сидя на стуле, несколько секунд или просто отожмись от стула. В итоге ты не только быстрее станешь мастером калистеники, но еще и позаботишься о своем здоровье — разовьешь гибкость, усилишь кор и победишь периодически возникающие боли в пояснице. ■

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА УСЛОЖНИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

Как за четыре шага сделать любое простое упражнение невыносимо тяжелым

СМЕНИ ПОЗИЦИЮ

Меняй углы в исходном положении так, чтобы стало сложнее. Например, в отжиманиях ставь ноги не на пол, а на скамью. Или просто поставь ладони ближе друг к другу.

УБАВЬ РАВНОВЕСИЯ

Поставь ноги или руки на нестабильную опору или просто соедини ступни или ладони. Например, в тех же отжиманиях поставь руки на медбол или ноги на фитбол. Или сделай и то и другое одновременно.

ПОМЕНЯЙ ТЕМП

Попробуй в отжиманиях опускаться вниз не на два, а на восемь счетов. Или в верхней точке выдерживай 5-секундную паузу, дополнительно сокращая грудные. Или опять же — делай и то и другое.

ОБЪЕДИНЯЙ ДВИЖЕНИЯ

Чем больше движений, тем больше работающих мышц и тренировочный эффект. Вот почему такие упражнения, как берпи, Т-отжимания, подтягивания с уголком и прочие всегда будут входить в арсенал мастеров калистеники.

ВЕС ТЕБЯ

В любой момент, когда угодно, где угодно ты можешь строить свое тело по этой программе.

Ни для кого не секрет, что гантели и штанга нравятся парням намного больше, чем упражнения с собственным весом. Настоящий секрет в том, чтобы заставить эти простые на первый взгляд движения принести тебе столько же пользы, сколько дает битком забитый железом тренажерный зал. Автор тренировки этого месяца, уже известный тебе Би Джей Гаддур, поменяет твое отношение к калистенике.

Приседания на одной ноге с опорой: ключевые моменты

Приседания "пистолетиком" — прекрасный тест на общую физическую подготовку. Чтобы его выполнить, тебе понадобятся сразу все физические качества: сила, координация, гибкость и отменное чувство баланса. Именно поэтому далеко не всем под силу сделать хотя бы один повтор. Чтобы освоить "пистолетик", рекомендуем начать с его облегченной версии — приседаний на одной ноге с помощью вертикальной опоры.
Запомни несколько важных нюансов:

ЧУВСТВУЙ СТОПУ

Опирайся о землю сразу тремя точками: пяткой, внешней и внутренней частью мыска. Такая "тренога" — залог стабильной позиции.

РАБОТАЙ ТАЗОМ

Начни опускаться в присед с движения таза назад. Представь, будто ты хочешь толкнуть таким образом стену за собой. Только после этого сгибай рабочую ногу в колене и опускайся в присед.

ДЕРЖИСЬ КРЕПКО

Возможность помогать себе руками позволяет держать грудь поднятой и опускаться ниже, чем в обычном "пистолетике".

СЛЕДИ ЗА КОЛЕНОМ

Не выноси колено слишком сильно вперед. В облегченном варианте "пистолетика" такой вынос грозит травмой коленного сустава.

ИНСТРУКЦИЯ

Проводи три тренировки в неделю, через день, чередуя "Тренировку А" и "Тренировку Б". Выполняй первые четыре упражнения каждой тренировки (Блок 1) в формате круговой, а последние два упражнения (Блок 2) как суперсет. Для каждого упражнения выбирай самый сложный для себя вариант, а схему нагрузки — из предложенных вариантов А или Б. Всего тренировка у тебя займет не более 30 минут.

БЛОК 1

Вариант А Делай каждое упражнение 60 секунд подряд (по 30 секунд на каждую ногу, если упражнение выполняется одной ногой). Отдых между упражнениями 15 секунд, между кругами 1–2 минуты. Всего нужно сделать 6 кругов.

ТРЕНИРОВКА А

БЛОК 1

1. Ягодичный мостик с опорой о скамью

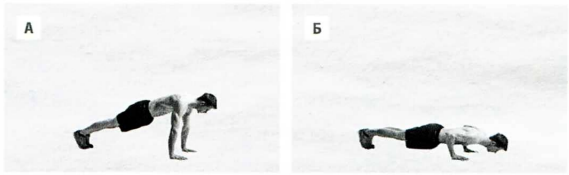
Упрись верхом спины в неподвижную скамью или плиометрический бокс, руки поставь в стороны. Ноги согни в коленях до прямого угла между бедром и голенью, правое колено подтяни к груди **[А]**. Опираясь на левую стопу, подними таз как можно выше **[Б]**. Опустись в исходное и повтори.

- **Упростить** Делай упражнение с опорой на обе ноги.
- **Усложнить** Поставь рабочую ногу на другую лавку.

2. Отжимания

Встань в упор лежа, ступни поставь вместе, ладони расположи под проекцией плечевых суставов. Тело держи в одну линию с ногами **[А]**. Прижимая локти к себе, опустись вниз и постарайся коснуться грудью пола **[Б]**. Повтори.

- **Упростить** Поставь руки на скамью.
- **Усложнить** Поставь ноги на скамью, а руки оставь на полу. Или просто поставь ладони чуть уже.



3. Приседания

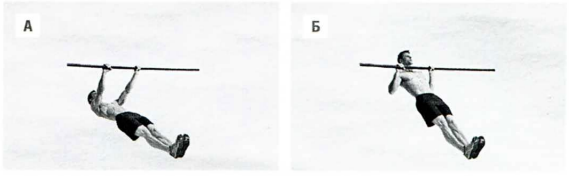
Поставь ступни на ширину плеч, руки вытяни перед собой **[А]**. Разводя колени в стороны, опустись в максимально глубокий присед **[Б]**. Повтори.

- **Упростить** Поставь ноги шире или опускайся только до параллели бедра с полом, не ниже.
- **Усложнить** Ставь ноги уже или добавь небольшое выпрыгивание в конце каждого подхода.

4. Подтягивания на низкой перекладине

Установи перекладину на высоте солнечного сплетения. Возьмись за нее хватом сверху, ладони на ширине плеч. Повисни на перекладине, выведя ноги вперед и вытянув тело в одну линию с ногами **[А]**. Сводя лопатки, подтянись к перекладине **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори.

- **Упростить** Согни обе ноги в коленях и поставь ступни на пол.
- **Усложнить** Оторви одну ногу от пола или подтягивайся на одной руке.



БЛОК 2

5. Приседающий сигнальщик

С прямой спиной, поставив ступни вместе, присядь и коснись руками стоп с внешней стороны **[А]**. Теперь единым прыжком выпрямись, расставь ноги шире плеч и через стороны подними руки над собой **[Б]**. Прыжком вернись в исходное положение и повтори.

- **Упростить** Не приседай глубоко в исходном положении.
- **Усложнить** Делай упражнение быстрее.

6. Скалолаз

В упоре лежа **[А]** согни правую ногу и подтяни правое колено как можно ближе к груди **[Б]**. Вернись в исходное положение, после чего повтори движение с другой ноги — это будет 1 повтор.

- **Упростить** Делай упражнение медленнее.
- **Усложнить** Делай упражнение быстрее.

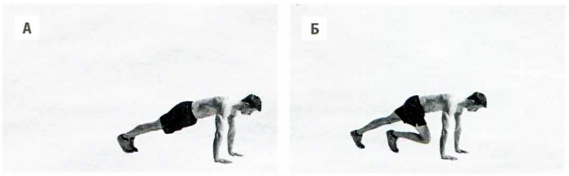


ФОТО: TRAVIS RATHBONE, BETH BISCHOFF

Вариант Б Делай по 5 повторов во всех упражнениях, нагружающих "верх", и по 10 повторов во всех упражнениях, нагружающих "низ" тела. Задача — сделать максимум кругов за 25 минут. Соответственно, отдых между упражнениями и кругами регламентируешь сам.

БЛОК 2

Вариант А Делай первое упражнение 20 секунд, стараясь сделать максимум повторов. Затем 10 секунд отдыха, и переходи ко второму упражнению — там тоже 20 секунд работы. Это 1 суперсет. Всего надо сделать 5 таких суперсетов, отдыхая между ними по минимуму.

Вариант Б Сделай по 10 повторов в каждом упражнении, выполняя их подряд, — это будет 1 суперсет. Сделай максимум таких суперсетов за 5 минут, регламентируя отдых по самочувствию.

ТРЕНИРОВКА Б

БЛОК 1

1. Тяга на одной ноге

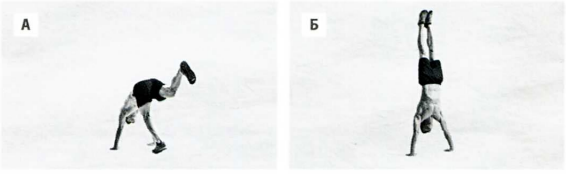
Встань на правую ногу, левую держи чуть позади себя на мыске. Руки опусти вдоль тела **[А]**. Сохраняя спину прямой, а правую ногу чуть согнутой в колене, наклонись вперед и потянись пальцами к полу, одновременно подняв левую ногу до горизонтали **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори.

- **Упростить** Сократи амплитуду наклона.
- **Усложнить** Подними прямые руки над головой и не опускай их.

2. Стойка на руках у стены

Поставь ладони на пол в шаге от стены и, делая мах правой ногой **[А]**, встань в стойку на руках. Руки держи прямыми, пятки поставь на стену, пальцы рук растопырь, не прогибайся в пояснице. Задержись в этом положении **[Б]**.

- **Упростить** Попробуй встать на руки, поместив ступни на лавочку и подняв таз вверх, как при выполнении отжиманий уголком.
- **Усложнить** Делай стойку без опоры на стену.



3. Приседания на одной ноге

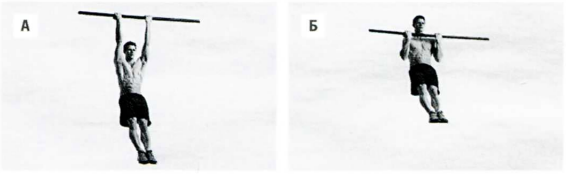
Встань на левую ногу, держась руками за надежную вертикальную опору. Правую ногу оторви от пола и держи перед собой **[А]**. Согни рабочую ногу и опустись в глубокий присед так, чтобы пятка правой ноги не касалась пола **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори.

- **Упростить** Приседай до параллели бедра с полом.
- **Усложнить** Приседай без опоры.

4. Подтягивания с упрощенным уголком

Повисни на перекладине, взявшись обратным хватом на ширине плеч. Ноги выпрями, соедини вместе и немного подними перед собой, оттянув мыски **[А]**. Сводя лопатки, подтянись как можно выше, не меняя положения ног и стараясь поднять подбородок выше перекладины **[Б]**. Вернись в исходное и повтори.

- **Упростить** Просто виси на перекладине, держа ноги немного перед собой.
- **Усложнить** Соедини кисти вместе.



БЛОК 2

5. Конькобежец

Встань на правую ногу, левую отведи назад и вправо, руки поставь перед собой **[А]**. Прыгни на метр в сторону, приземлившись на левую ногу и заведя правую за себя **[Б]**. Это 1 повтор. Продолжай прыгать до окончания подхода.

- **Упростить** Касайся сзади стоящей ногой пола при каждом прыжке.
- **Усложнить** Прыгай быстрее или увеличь длину прыжка.

6. Ослик

Не отрывая стоп от пола, присядь, наклонись и поставь ладони на пол **[А]**. Опираясь на ладони, оттолкнись от пола ногами и сделай пинок назад и вверх **[Б]**. Повтори.

- **Упростить** Поставь руки не на пол, а на скамью.
- **Усложнить** Делай упражнение быстрее, увеличь высоту удара ногами или сделай и то и другое.

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Как сесть на шпагат, если ты вообще деревянный и даже на 30% в позу лотоса не садишься?

СЕРГЕЙ

Прежде чем ответить, сразу оговорюсь, что шпагат доступен далеко не всем — в процесс, к сожалению, могут вмешаться неизменяемые анатомические факторы. Но если генетически ты все же способен его одолеть, то тебе надо знать вот что: гибкость — довольно капризное физическое качество. Гибкости необходимо уделять больше внимания, чем большинству ее "коллег" — той же силе например. Причем речь идет не об интенсивности или продолжительности тренировок, а о частоте. Чтобы гибкость развивалась предельно быстро, тренировать ее нужно ежедневно, а лучше два раза в день — утром и вечером. Большинство специалистов сходятся во мнении, что при таком режиме сесть на шпагат можно не позднее чем за полгода тренировок, причем даже самому "неподдающемуся" спортсмену.

С точки зрения гипертрофии дельтовидных, особенно общей ширины плеч, что эффективнее: вертикальные жимы или махи в стороны? Махи сами по себе укладываются в концепцию плоскостного тренинга или нет? Я за плоскостной тренинг, но и плечи пошире требуются.

SASHA M

Любые упражнения с отягощением укладываются в концепцию плоскостного тренинга. Так, например, и махи (они же отведения) с гантелями, и жимы гантелей или штанги относятся к типу "вертикальных жимов". Но с точки зрения развития мышечной гипертрофии между ними нет особой разницы — оба хороши! Самым эффективным путем развития гипертрофии, на мой взгляд, будет использование всех возможных стимулов, методов и средств. Так, например, жимы позволят тебе в большей мере работать в силовом стиле, а отведения — в "отказном". Так ты сможешь охватить своим тренингом наибольшее количество методов — от повторного до метода максимальных усилий. А разнообразие методов — это верная гарантия многолетнего прогресса.

Мой вес 84, рост 178, 20 лет. Эндоморф. Потребляю 180 г белка и 250 г углеводов в день, тренируюсь 6 дней в неделю по утрам. Очень часто в течение дня чувствую сонливость. В чем дело?

ИЛЬЯ

Илья, понимая, что наиболее очевидным ответом на твой вопрос является "ты тренируешься слишком рано", постараюсь найти другие причины. Понимая уровень твоей занятости в силу возраста (институт, работа, тренировки, социальная активность и пр.), скорее всего причина в том, что ты тренируешься слишком часто. Так делают многие амбициозные люди в твоем возрасте, даже я сам, признаюсь, был грешен — тренировался по 35 часов в неделю. Я не стану тебе советовать снизить обороты, напротив, я считаю, что молодость на то и дана, чтобы пахать как проклятый. Однако порекомендую тебе раз в четыре недели снижать количество тренировок вдвое. То есть, к примеру, каждую последнюю неделю месяца попробуй тренироваться не шесть, а три раза в неделю. Хуже прогрессу от этого точно не будет, я гарантирую! Главное, освободившееся от тренировок время постарайся не занимать ничем, кроме здорового сна.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ФОТО: FOX

Подтягиваюсь 20 раз, отжимаюсь на брусьях 25, нахожусь в хорошей спортивной форме, вешу 90 кг при росте 175, занимаюсь фитнесом 6 лет. Как научиться делать выход силой при таких данных? Проблема в верхней точке подтягивания, не получается выйти на руки.

АЛЕКСАНДР

Для выполнения подобных упражнений недостаточно грубой силы, которую можно проявить на более простых движениях. Любое сложнокоординационное движение (а выход силой к таковым можно смело отнести) требует определенных навыков, а формирование таких навыков — всегда вопрос времени.

Советую тебе найти тренера, который сможет тебе поставить технику выхода силой. Если такого в обозримом пространстве не наблюдается, тебе поможет резина. Возьми закольцованный амортизатор и прикрепи его к турнику, как делают при выполнении упрощенных подтягиваний. Вставай одной ногой в получившееся кольцо и пробуй сделать выход силой. С резиной это будет сделать несложно, а со временем ты осилишь движение и без ее помощи.

Решил кардинально поменять жизнь, первое, с чем мечтаю справиться, — лишний вес. Я хочу "подсохнуть", но не могу посещать фитнес-центр и не знаю, как правильно питаться... Дома есть только гантели. Как быть?

АЛЕКСАНДР МОРОЗОВ

Тут список действий очень широк и, по сути, отражается почти в каждом номере Men's Health. Поэтому для начала советую тебе ознакомиться с пятью-шестью статьями на тему диеты на нашем сайте MHealth.ru. Что же касается физических нагрузок, то, положа руку на сердце, скажу: они при такой задаче вторичны. Есть гантели или нет, есть возможность ходить в фитнес-центр или нет, главное — отрегулировать питание. А начать тренировки можно и с обычной ходьбы по лестнице в подъезде собственного дома. Когда подняться на самый верхний этаж раз 10 подряд (сразу это пытаться делать не нужно, только постепенно) не будет составлять проблемы, то и собственный вес уже сильно снизится, и, возможно, проснется аппетит к более насыщенным тренировкам.

Левая грудная мышца больше правой. Тренируюсь с гантелями. На каких упражнениях стоит сделать акцент? В интернете не нашел дельной информации.

АНТОН СВЕРДЛОВ

Упражнения с гантелями помогут ситуации, но не решат проблему. Если асимметрия действительно сильная, причину нужно искать не в самих грудных мышцах, а в куда более сложных взаимосвязях, о которых под силу ведать только хорошему остеопату. Если же все не так плохо, как кажется, то все равно основой силовой подготовки должна быть работа со штангой, а не с гантелями. Со временем тело приспособится, поймет, где у него слабые места, и научится жать слаженно, в равных долях распределяя нагрузку между парными мышцами. Просто надо проявить терпение — может уйти порядка шести месяцев.

Почему у бодибилдеров так сильно выпирают животы? Жира ведь у них совсем нет. Какие факторы, кроме вздутия живота и сильного пояснично-го лордоза, могут на это влиять? Это все — результаты натуживания? Может ли знаменитое упражнение "вакуум" как-то повлиять на поперечную мышцу живота и исправить ситуацию?

SASHA M

С подобным явлением сталкиваются далеко не все бодибилдеры, в основном выпирающий живот — удел супертяжей. У атлетов из более легких категорий животов почти не видно. А в целом, независимо от категории, на мой взгляд, выпирающий живот — это результат:

1. Не самой удачной генетики.
2. Плохого контроля за животом во время позирования.
3. Силового характера тренировок.

Упражнение "вакуум" действительно поможет лучше контролировать область живота. Но в расслабленном состоянии или после обильного приема пищи живот все равно может выпирать — делаешь ты "вакуум" или нет. Ведь на самом деле узкая талия у очень мускулистых людей бывает лишь на сцене или во время фотосессии... Суровая правда жизни.

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

Душу греет

ПУХОВЫЕ ЖИЛЕТЫ НАСТОЛЬКО УДОБНЫ, ЧТО В ЭТОМ СЕЗОНЕ ДАЖЕ ВОШЛИ В МОДУ. ТЫ МОЖЕШЬ НАДЕВАТЬ ЖИЛЕТ ПОД КУРТКУ ИЛИ ВМЕСТО КУРТКИ — ГЛАВНОЕ, ПОМНИТЬ, ЧТО ЭТО ОДЕЖДА ДЛЯ ДАЧИ, ПРОГУЛКИ С СОБАКАМИ И АКТИВНОГО ОТДЫХА, А НЕ ДЛЯ ВЫХОДА В СВЕТ.

Свитер **Gucci**
Брюки **Moncler**
Парка **Arctic Explorer**
Шарф **Tommy Hilfiger**
Часы **Rolex Oyster Perpetual Deepsea D-Blue**

Градус бережет

ДАЖЕ НА ФОНЕ ГЛОБАЛЬНОГО ПОТЕПЛЕНИЯ В РОССИИ ПОРОЙ СЛУЧАЮТСЯ ТАКИЕ МОРОЗЫ, ЧТО ЭЛЕГАНТНОЕ ПАЛЬТО ПРИХОДИТСЯ СМЕНИТЬ НА ЭЛЕГАНТНУЮ ТЕПЛУЮ КУРТКУ. В ЭТОМ ГОДУ МОДНЫМ ТРЕНДОМ СТАЛ МЕХ НА ВОРОТНИКЕ. ЧТО Ж, ТАК ДАЖЕ ЛУЧШЕ — ПОТОМУ ЧТО ЕЩЕ ТЕПЛЕЕ.

Свитшот **№21**
Брюки **Uniqlo**
Куртка **Peuterey**
Кеды **Rocco P.**
Рюкзак **Gucci**
Часы **Hublot Big Bang**
Unico Italia Independent

Рубашка **Springfield**
Пуловер **Gucci**
Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Пиджак **Henry Cotton's**
Куртка **Ralph Lauren**
Ботинки **Santoni**
Часы **Urwerk UR-202S**

Поло **Louis Vuitton**
Парка **Woolrich**
Очки **Gucci**

Свитер **Prada**
Джинсы **Timberland**
Куртка **Burberry**
Кеды **Barracuda**
Часы **Rolex Oyster Perpetual Cosmograph Daytona**

Футболка **Prada**
Свитер **Marc by Marc Jacobs**
Джинсы **Springfield**
Парка **Yves Salomon**
Ботинки **Mascotte**
Часы **Bell & Ross BR 03-94 Carbon Orange**

Свитер **Kenzo**
Рубашка **Polo Ralph Lauren**
Джинсы **Louis Vuitton**
Куртка **Moncler**

Свитшот **Valentino**
Парка **OSC**
Брюки **Dockers**
Кеды **Christian Louboutin**
Часы **Chopard Grand Prix de Monaco Historique Chrono**

Фотограф:
Андрей Никольский
Стиль: **Георгий Костава, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Герман Забровский**
Ассистенты фотографа:
Ирини Офридопуло, Полина Болашова

Как по нотам

КАК ГОВОРИЛ ЭЛВИС ПРЕСЛИ: "Я НИЧЕГО НЕ ПОНИМАЮ В МУЗЫКЕ, ДА МНЕ И НЕ НУЖНО". ТЫ МОГ БЫ ТАК ЖЕ СКАЗАТЬ ПРО АРОМАТЫ: УСЛЫШАЛ ЗАПАХ, ПОНРАВИЛОСЬ, КУПИЛ. НО ТЫ НЕ ЭЛВИС, ПОЭТОМУ ОСВЕДОМИТЬСЯ О НЕКОТОРЫХ ИНГРЕДИЕНТАХ, ИЛИ НОТАХ, НА КОТОРЫХ СТРОИТСЯ ПАРФЮМ, ВСЕ ЖЕ СТОИТ.

БЕРГАМОТ

У кожицы этого грушевидного цитруса легкий и свежий запах. Начиная с XVII века парфюмеры добывают из нее эфирное масло. Аромат бергамота очень деликатный, и его чаще используют в начальных нотах, для придания всей композиции свежести.

HUGO BOSS
BOSS THE SCENT
фужерно-пряный аромат с нотами бергамота, имбиря, лаванды, манинки, кожи

LOEWE
SOLO
восточный аромат с нотами бергамота, мандарина, лаванды, тимьяна, розмарина, пачулей

COSTUME NATIONAL
SOUL
восточная композиция с нотами кардамона, перца, бергамота, герани, кожи, удового дерева

САНДАЛ

Вечнозеленое тропическое дерево. Пахнет теплой пряной древесиной. Запах очень устойчивый. Он универсален, а потому отлично сочетается практически с любой, даже самой замысловатой комбинацией ароматных нот, закрепляя ее.

CHANEL
BLEU DE CHANEL
древесно-фужерный аромат с нотами лабданума, муската, имбиря, сандала, пачулей, мяты, ветивера

CALVIN KLEIN
CK2
гендерно независимый аромат с нотами васаби, мандарина, листьев фиалки, корня ириса, розы, ветивера, сандала, ладана

JO MALONE LONDON
ORRIS & SANDALWOOD
древесно-цветочный аромат с нотами фиалки, корня ириса, амбры, сандала

Свежие цитрусовые или цветочные ароматы выветриваются быстрее других. Если хочешь парфюм, который не нужно наносить заново каждые несколько часов, ищи на упаковке слова "восточный" или "пряный"

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM; ИЛЛЮСТРАЦИИ: LISEL JANE ASHLOCK

ВЕТИВЕР

Трава с длинными побегами, растущая в азиатских странах. Масло ветивера добывают из корней. Запах смолисто-сосновый, стойкий. Парфюмы на основе ветивера стали появляться только с 50-х годов прошлого столетия.

DIOR
DIOR HOMME
древесно-цветочный аромат с нотами лаванды, бергамота, шалфея, ириса, амбры, ветивера, пачулей, кожи

NARCISO RODRIGUEZ
FOR HIM BLEU NOIR
древесный аромат с нотами мускуса, кардамона, кедра, ветивера

VICTOR & ROLF
SPICEBOMB
древесно-пряный аромат с нотами бергамота, грейпфрута, перца, шафрана, корицы, ветивера, кожи, табака

БОБЫ ТОНКА

Плоды южноамериканского дерева диптерикс из семейства бобовых. Совершенно неприглядные внешне — сморщенные, черно-фиолетового цвета — бобы тонка источают сладкий запах, похожий на аромат ванили. Они сочетаются со многими компонентами, но особенно хорошо раскрываются в дуэте с шалфеем.

YVES SAINT LAURENT
LA NUIT DE L`HOMME L`INTENSE
восточно-пряная композиция с нотами ириса, ванили, бобов тонка, пачулей, листьев фиалки, шалфея

GUERLAIN
L`HOMME IDÉAL
древесно-фужерный аромат с нотами апельсина, розмарина, миндаля, бобов тонка, кожи, кедра, ветивера

GIVENCHY
GENTLEMEN ONLY INTENSE
восточно-древесный аромат с нотами мандарина, перца, пачулей, кожи, бобов тонка и ладана

КОЖА

А если конретнее — дубленая кожа. Парфюмерам приходится искать способы имитировать "кожаный" запах в композициях, ведь из самой кожи не получишь ни вытяжки, ни эфирного масла. Аромат синтезируют с помощью мускусных и древесных аккордов, используя также ноты дегтя с ванилью.

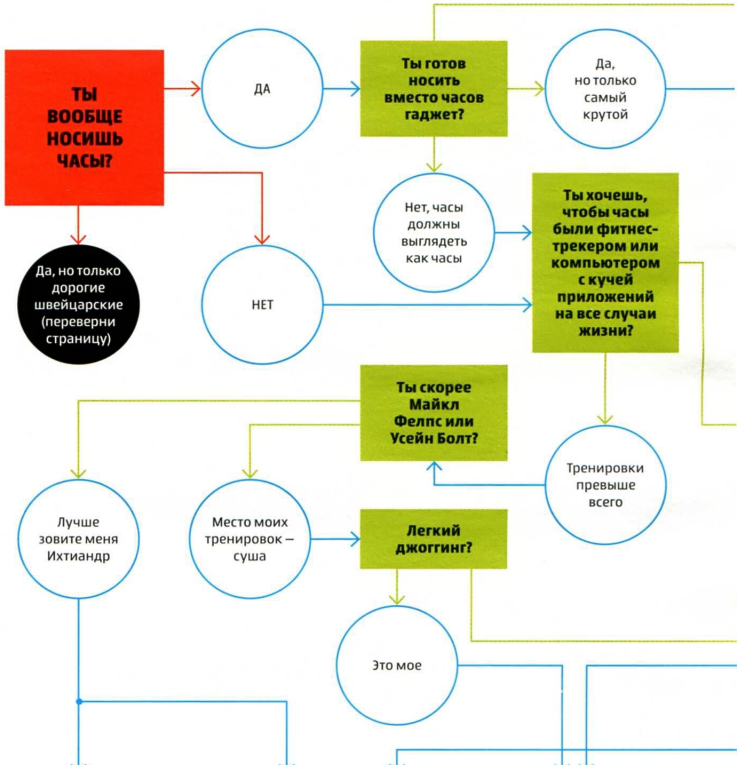
VALENTINO
UOMO
древесно-кожаный аромат с нотами бергамота, мирта, лесного ореха, кожи

EAU DE LACOSTE
L.12.12 ENERGIZED
древесный аромат с нотами грейпфрута, розмарина, кардамона, замши, кедра, ветивера

BALMAIN
HOMME
восточно-древесный аромат с нотами бергамота, ореха, шафрана, кожи, фиалки, кедра, бобов тонка, мха

ПРОСТО ВРЕМЕНИ МАЛО

Смарт-часы хотят, чтобы ты отдал им не только руку, но и сердце, за пульсом которого они готовы следить, а также смартфон, на который они будут сбрасывать данные. Пройди тест и узнай, какие "умные" часы лучше всего подойдут твоему запястью.



ЧТО ТАКОЕ "УМНЫЕ" ЧАСЫ

Часы с возможностью обмена информацией со смартфоном. Уровень этого обмена может быть разным: одни модели способны передавать только данные, связанные с твоей спортивной активностью, и не сильно отличаются от фитнес-браслетов, другие ближе к маленьким планшетам с ремешком на запястье: могут выводить на экран электронные письма, сообщения из соцсетей и постоянно расширять свои возможности с помощью новых и новых приложений.

Условные обозначения

- BLUETOOTH
- ОТСЛЕЖИВАНИЕ ФАЗ СНА
- БЕСПРОВОДНОЙ ИНТЕРНЕТ
- ОПЛАТА ПОКУПОК КАСАНИЕМ
- ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ КАСАНИЕМ (NFC)
- ГОЛОСОВЫЕ КОМАНДЫ
- GPS (КАРТЫ В ЧАСАХ НЕ ЗАВИСЯТ ОТ ТЕЛЕФОНА)
- ПРОВЕРКА ПОЧТЫ С ЧАСОВ
- ДАТЧИК СЕРДЕЧНОГО РИТМА
- УВЕДОМЛЕНИЯ ОТ СОЦСЕТЕЙ

SUUNTO AMBIT 3

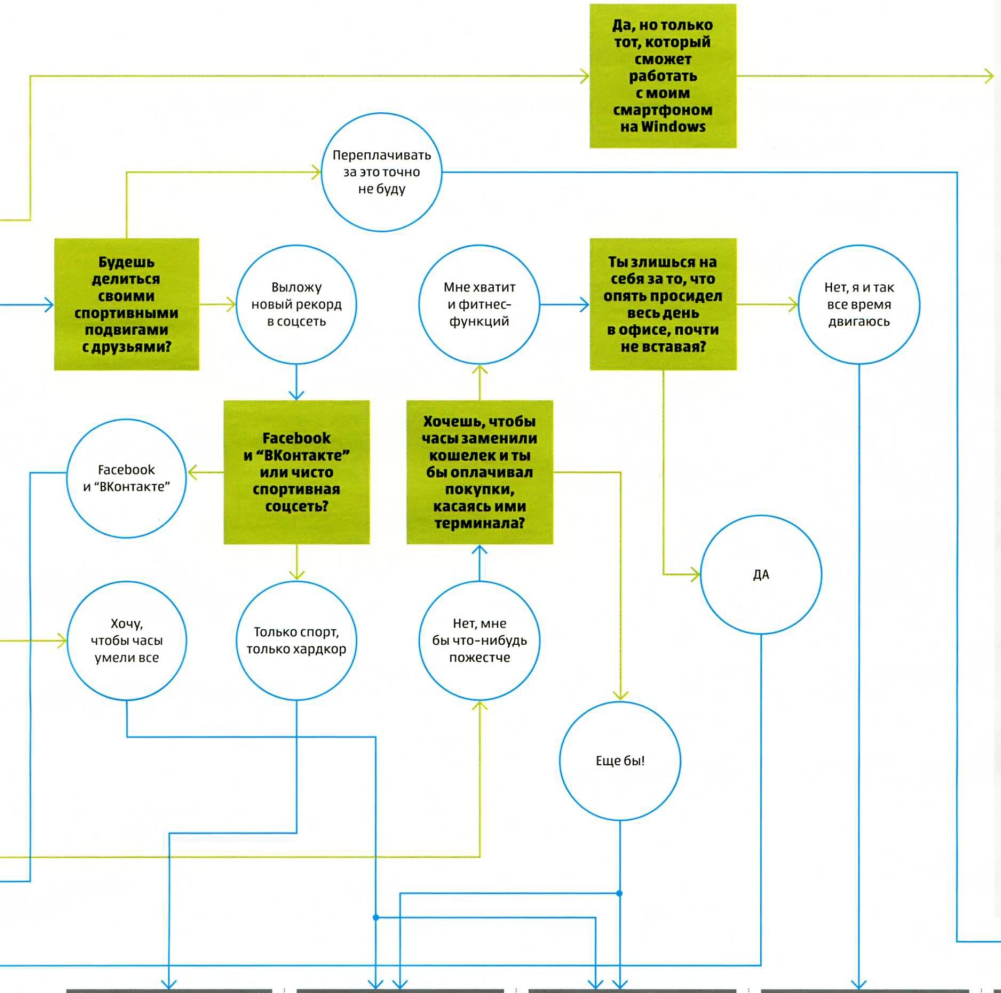
Серьезный комбайн для мультиспорта с нагрудным пульсометром, который считывает пульс даже под водой. Suunto Ambit 3 могут не только выводить на свой экран данные со смартфона (пока поддерживается только iPhone), но и наоборот. Это удобно, например, при велотренировке, когда считывать показания с большого экрана телефона проще, чем с часов.

POLAR V800

О серьезности гаджета говорит уже одно только количество тестов и анкет, которые нужно пройти и заполнить для его корректной работы. Polar V800 знает о шести разновидностях бега и целых сорока видах спортивных активностей. Если и ты столь же серьезно увлечен спортом, V800 поможет собрать гигабайты информации о твоих тренировках, попутно выводя на экран смс, e-mail и номера звонящих.

SONY SMARTWATCH 3

От конкурентов из Apple, Samsung и Huawei эти часы отличает встроенный GPS-приемник, который поможет тебе сохранить маршрут пробежки/велопрогулки/лыжной гонки, даже если смартфон остался дома. Также внутри корпуса часов: компас, акселерометр и гироскоп. Операционная система — Android Wear.



ЧАСЫ ДЛЯ WINDOWS PHONE

Найти смарт-часы, поддерживающие Windows Phone, не так просто, но мы изучили все предложения и выбрали три лучших варианта.

KAIROS HYBRID WATCH

Сквозь прозрачный сенсорный экран ты видишь механизм и стрелки. Так что, пока у Kairos нет для тебя сообщений (или села батарейка), они на вид — обычные часы.

VEA BUDDY

Вариант для тех, кто любит побольше: 2-дюймовый экран, 8 Гб памяти и 8 дней автономной работы на одном заряде аккумулятора.

FITBIT SURGE

Из всех "умных" Windows-часов эти имеют самые серьезные фитнес-возможности. Помогут следить за тренировками и диетой, а также делиться успехами в соцсетях.

GARMIN FENIX 3

"Умные" часы для сильных телом: 3-осевой компас, альтиметр, барометр, связь не только с GPS, но и с ГЛОНАСС, технология Connect IQ, позволяющая загружать приложения, поддержка ANT+ для связи с пульсометрами и прочими датчиками, а также возможность дистанционно управлять экшн-камерой Virb и выкладывать данные о своих тренировках в спортивную соцсеть Garmin Connect.

APPLE WATCH

Привлекают огромным числом приложений. Они могут сообщать о новостях, заменять навигатор, фотоальбом или электронную книгу, искать в интернете ответы на голосовые запросы и следить за тренировками. Когда в России заработает сервис Apple Pay, часы заменят даже кредитную карту. Также Watch "умеют" выводить на экран посадочный талон в аэропорту или билет в кино.

SAMSUNG GEAR S2

Gear S2 может избавить от необходимости таскать с собой кошелек и ключи: уже тестируются приложения, позволяющие этим часам брать на себя функции ключа от машины. Если бы российские операторы поддерживали технологию eSIM (когда роль физически существующей сим-карты выполняет виртуальная), то часы смогли бы заменить и смартфон.

HUAWEI WATCH

Подойдут под дресс-код любого офиса. Android Wear в корпусе, который может быть блестящим стальным, черным или с золотым напылением. К нему можно подобрать один из пяти ремешков и один из десятков вариантов оформления циферблата, доступных в меню. Huawei Watch готовы "общаться" и с Android, и с iPhone. Кстати, они умеют находить смартфон, если тот куда-то затерялся.

ALCATEL ONETOUCH WATCH

Созданные на основе операционной системы собственной разработки Alcatel, эти часы одинаково охотно общаются со смартфоном как на Android, так и на iOS. Большой выбор ремешков поможет без труда найти то сочетание, которое лучше подходит под твой стиль.

УМНАЯ ШВЕЙЦАРИЯ

Люди, которые признают только часы дорогих швейцарских марок, — особый народ, но на дворе второе десятилетие XXI века, и вот уже датчики Bluetooth и гироскопы с акселерометрами начинают появляться там, где вчера было место только репетирам и турбийонам. Хочешь дорого и умно? Выбирай!

TAG Heuer Connected

Слухи об этой модели ходили почти год, и результат не разочаровал. Самое лучшее в Connected — то, что они не выглядят, как смарт-часы. Да, вместо циферблата тут — дисплей, а операционная система — знакомый Android Wear, но дизайн виртуальных циферблатов таков, что не возникает сомнений: перед тобой TAG Heuer, до мельчайших деталей выдержанный в стиле марки. Титановый корпус с сапфировым экраном крепится к ремешку из каучука (на выбор черный, белый, красный, синий, желтый, оранжевый и зеленый цвета). Внутри — двухъядерный процессор Intel Atom Z34XX с частотой 1,6 Ггц и модуль памяти на 4 ГБ. Любопытно, что через два года, когда гарантия закончится, часы можно будет либо оставить себе, либо обменять на механические TAG Heuer Carrera, если решишь, что обычные часы тебе все же ближе.

Frédérique Constant Horological, Alpina Horological Smartwatch

Перед тобой два варианта смарт-часов для тех, кто не хочет жертвовать классическим дизайном ради дополнительных функций (но сами функции при этом иметь хочет). У них вместо экрана обычный циферблат со стрелками, зато за ним — датчики, призванные следить за количеством шагов и сожженных калорий, а также фазами сна. Вся информация выводится на смартфон в специальном приложении (часы работают с Android и iOS). Отсутствие собственного экрана помогает часам держаться на батарее до двух лет.

Montblanc Timewalker Urban Speed e-Strap

Это не "умные" часы в привычном нам смысле, а часы с "умным" ремешком. Оснастив модель Timewalker ремешком e-Strap компания Montblanc "научила" часы считать шаги, пройденное расстояние, количество потраченных калорий, а также выводить на экран (он у ремешка на месте застежки) текстовые сообщения и информацию о событиях. Так как e-Strap по Bluetooth связан со смартфоном (iPhone или Android), можно с ремешка управлять камерой или плеером телефона.

Breitling B55 Connected

Традиционно для Breitling часы имеют ряд функций, полезных пилотам, но в данном случае их сможет отображать не только циферблат на руке, но и iPhone, связанный с B55 Connected по Bluetooth. Например, в смартфоне будут сохраняться даты и время взлетов и посадок. Существует и обратная связь: iPhone со специальным приложением поможет настроить часы: включить автоматический перевод времени при смене часовых поясов, отрегулировать работу таймеров, синхронизировать будильники.

ТОНКАЯ ГРАНЬ

Еще 5 гибридов, стоящих на стыке "умных" и обычных часов

GUESS CONNECT

CITIZEN PROXIMITY

FOSSIL Q

MICHAEL BASTIAN CHRONOWING

MONDAINE HELVETICA 1 SMARTWATCH

Philips Fidelio X2

Сначала саморегулирующееся оголовье с 3D-сеткой мягко ляжет на твою голову, а дышащие амбушюры отсекут лишние звуки, а потом из 50-миллиметровых излучателей польется звук, чистоту которого во всем диапазоне (5–40 000 Гц) гарантирует система Layered Motion Control. Можешь выкрутить громкость на максимум — ни хрипов, ни дребезжания не будет. Динамики Fidelio X2 оснащены многослойной полимерной диафрагмой в окружении демпфирующего геля, а чашечки имеют двуслойную конструкцию, благодаря чему вибрации исключены. Максимальная входная мощность — 500 мВт, сопротивление — 30 Ом, чувствительность — 100 дБ. Для свободного подключения к различным устройствам наушники оборудованы разъемом на 3,5 мм и адаптером 3,5–6 мм, входящим в комплект. 16 999 руб.

▸ **philips.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Rowenta TN-9000 Wet & Dry

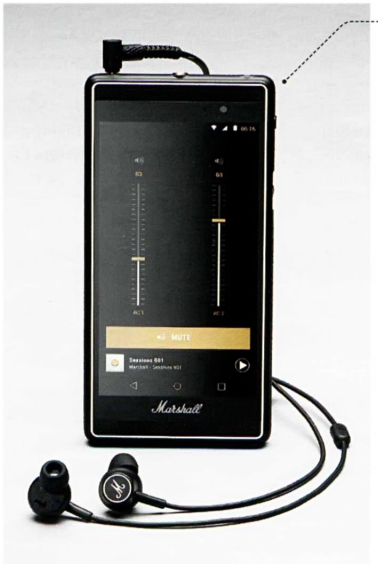
Как-то даже неудобно называть такой серьезный аппарат для стрижки словом "машинка". Нет, это машина, причем машина немецкая со всеми вытекающими: качеством, мощностью, надежностью и стилем. Кстати, о стиле: каким бы ни был твой личный взгляд на идеальную мужскую прическу, TN-9000 поможет придерживаться ее до мелочей. В комплекте есть две направляющие (для головы и бороды) и три насадки: широкая (32 мм), высокоточная (20 мм), а также специальная для носа и ушей. 3990 руб.

▸ **rowenta.ru**

Acer Liquid Leap Active

Этот смарт-браслет готов на равных бороться со многими смарт-часами из предыдущего материала: он не только следит за физическими нагрузками пользователя и циклом его сна, но также выводит на свой экран сообщения из разных приложений связанного с ним смартфона. И так 5–7 дней подряд на одной зарядке. Причем поддерживаются все три основные мобильные операционные системы — Windows, Android, iOS. 4500 руб.

▸ **acer.ru**



Marshall London

Обычно смартфоны имеют функцию аудиоплеера, но Marshall London — это скорее аудиоплеер с функцией смартфона. Легендарная британская компания строила этот аппарат вокруг музыкальных возможностей и ради них. Тут два выхода на наушники (и из каждого может звучать своя песня), два встроенных мощных динамика для воспроизведения музыки и два микрофона для ее записи, а также отдельный чип для обработки звука, который избавляет основной процессор от тяжкого труда воспроизведения lossless-форматов во главе с FLAC. Что же касается немузыкальных функций, то они у Marshall London средние: камеры 8 и 2 Мп, 4,7-дюймовый экран с разрешением 1280x720 точек, Android 5.0. К сильным сторонам аппарата, кроме звука, можно отнести разве что качественный и очень легкий корпус из углепластика, а также удобное и приятное на ощупь колесико для регулировки звука. 35 990 руб.

▸ **beeline.ru**

УРАГАН ЭМОЦИЙ

Антон Иванов летом так достал всю редакцию рассказами о прелестях жизни на даче, что мы выдали ему Lamborghini Huracan LP 610-4 — уж на нем он в свой СНТ "Нива" точно не проедет! Так нет, проехал и вот теперь скрашивает нам зимние вечера рассказами о прелестях жизни с суперкаром.

▸ В этой машине я в полной мере понял, каково это — быть Моникой Беллуччи. Где бы я ни появлялся, все тут же начинали нагло пялиться, снимать меня и делать нескромные предложения: "Дай под капот заглянуть", "Пусти за рулы!", "Погоняемся?" И ведь глупо делать вид, что это меня возмущает. Мужчине ездить на оранжевом Lamborghini и жаловаться, что на него все смотрят, все равно что девушке ходить в прозрачной майке и удивляться повышенному вниманию.

За время поездок на Huracan я привык давать мини-интервью о его возможностях и демонстрировать основные "достопримечательности" этого автомобиля. Этот "спектакль" я показывал ДПС-никам (остановили, чтобы сфотографироваться), соседям (теперь у многих из них фото в Lambo на аватарках в соцсетях), людям на автомойке ("такого мы еще не мыли") и еще десятку разных товарищей, которые неизменно округляли глаза и расплывались в улыбках.

Самый, в прямом смысле слова, оглушительный эффект производил на любопытствующих звук мотора Huracan. Диапазон этого хрипловатого баса распространяется на несколько октав, и в умелых ногах педаль легко превратит его в настоящий музыкальный инструмент.

Красная зона тахометра тут начинается на 8500 об/мин, и тебе снова и снова хочется достигать этой отметки, чтобы слышать, как взревывает 5,2-литровый V10 и как под сброс газа потрескивает выпускная система. Ни одна другая машина настолько заблаговременно не предупреждала о моем приближении к даче, как Lambo: звук Huracan отчетливо различался уже за 3–4 км.

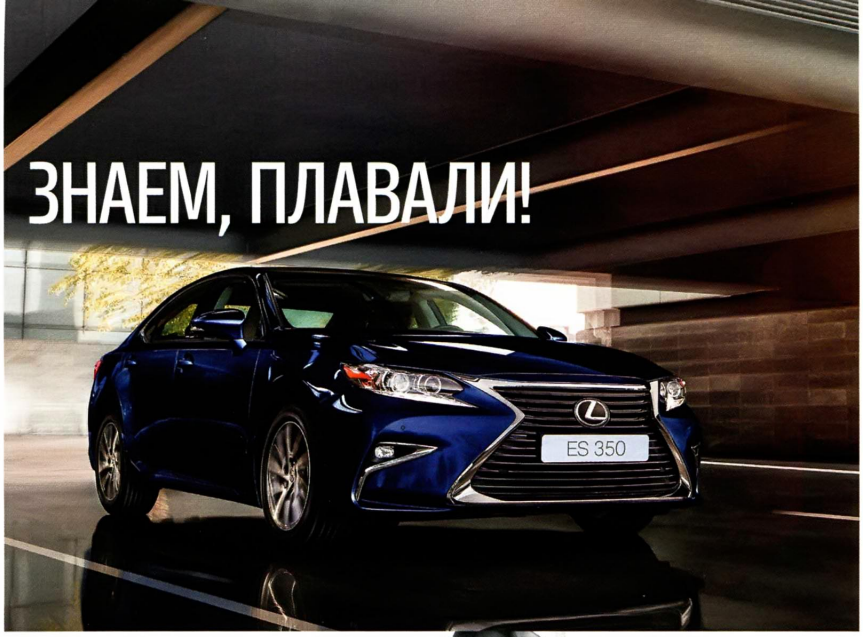
Впрочем, можно перевести переключатель на руле в режим Strada (по-итальянски — "дорога") и, практически не нажимая на газ, доползти до места назначения. Кстати, хоть это и противоречит природе суперкара, но "ползать" на Huracan приходится довольно часто. Дело в том, что поднимать свой длинный низкий "нос" на дополнительные четыре сантиметра (что необходимо для преодоления лежачих полицейских и ям) Huracan может только на скорости до 70 км/ч. Так что любая плохая или ремонтирующаяся дорога заставляет перестраиваться в правый ряд и следить, чтобы стрелка спидометра, размеченного до 360 км/ч, оставалась на отметке "60".

Кроме кнопки, увеличивающей клиренс, есть в салоне Lambo и другие особенности. Например, чтобы завести машину, откидываем металлический красный колпачок на центральном тоннеле и жмем кнопку, чтобы перевести 7-ступенчатый "робот" в режим Drive — тянем на себя правый подрулевой переключатель (при этом задняя включается п-образным рычагом, расположенным в привычном для рычага КПП месте). Наконец, чтобы мигнуть поворотником, нажимаем кнопку под большим пальцем слева на руле.

И, НЕСМОТРЯ НА 610 Л. С., НЕ ДЕРГАЕТ ПРИ НАЖАТИЯХ НА ГАЗ

К счастью, странности в Huracan никаким образом не затрагивают его поведения на дороге. На скорости и в поворотах — это просто эталон управляемости (особенно в режимах Sport и Corsa), но меня больше удивило то, что Hagacan абсолютно послушен, удобен и комфортен в городском трафике. Он не перегревается, как это было с его предшественником Gallardo, и, несмотря на 610 л. с., не дергает при нажатиях на газ — обычный автомобиль, только с возможностью разгона до 100 км/ч за 3,2 секунды и ценником, колеблющимся на уровне 14–15 млн рублей.

ЗНАЕМ, ПЛАВАЛИ!



Проведя неделю за рулем обновленного Lexus ES 350, Дмитрий Сироткин сравнил его с яхтой — после того как справился с морской болезнью.

▸ Можно по-разному относиться к марке Lexus, но вряд ли кто-то будет оспаривать, что эти ребята умеют делать по-настоящему красивые автомобили. Достаточно вспомнить изящный спортседан IS или любимый в России кроссовер RX, чтобы признать, что дизайнеры не зря едят свои суши. Однако когда в 2012 году компания презентовала очередное поколение бизнес-седана ES, у многих поклонников Lexus создалось впечатление, что этих самых дизайнеров перевели исключительно на дистиллированную воду: автомобиль в плане внешности и до этого был не самым выразительным в семействе, но настолько пресным он не смотрелся еще никогда.

Надо было что-то и делать, и Lexus, к счастью, даже знал что: осенью этого года на Шанхайском автосалоне японцы выкатили на суд публики рестайлинговый автомобиль, при виде которого все вздохнули с облегчением. ES окончательно перестал быть очень дорогой Toyota Camry и теперь в полной мере соответствует гордому званию бизнес-седана.

Больше не нужно гадать, как поставить его на парковке в наиболее выгодном ракурсе — он хорош с любого угла. Спереди кузов встречает фирменными песочными часами решетки радиатора, на разные лады подмигивающими притягательной формы оптикой, а тылы крепко защищает стильный спойлер на крышке багажника, как бы желающий заявить: "Сейчас, парни, вам будет жарко!"

Но это, конечно, лишь иллюзия. Нет, 3,5-литровый V6 исправно обеспечивает переднюю ось честными 249 "силами", а 6-ступенчатый "автомат" без лишних раздумий переключает передачи и не заставляет поминать матушку. Но о каком-либо гоночном характере говорить не приходится — если только можно ждать его от локомотива или круизной яхты. С последней сравнение особенно уместно: ему отвечает как внутреннее убранство салона с увеличенным экраном мультимедиа, новым рулем и традиционным обилием деревянных и обтянутых кожей деталей, так и ходовые качества ES 350.

НИКАКИХ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ, НИКАКИХ МАНЕВРОВ И ШАШЕЧЕК

Никаких резких движений, никаких закладываний поворотов, никаких маневров и шашечек — только степенное и размеренное движение из пункта А в пункт Б. Разумеется, в управлении седаном участвуют и помощники водителя в виде систем предотвращения лобового столкновения, автоматического переключения с дальнего на ближний свет и слежения за разметкой (надо сказать, настойчивое вибрирование руля при наезде на разделительную полосу прилично достает и проще его вообще отключить).

Самые жуткие минуты тест-драйва я испытал, когда решил проверить, как себя ощущают пассажиры на заднем ряду. Здесь кроме простора для ног, трехзонного климат-контроля с ионизатором воздуха и пульта управления в подлокотнике меня поджидала натуральная морская болезнь. Буквально за 10 километров укачало так, что я чуть не угостил обедом выполненный в темных оттенках салон тестового автомобиля. Но, похоже, дело исключительно в моем вестибулярном аппарате, так как другие пассажиры (и то не все) отмечали некоторое подташнивание только после по-настоящему длительной дороги. Впрочем, у некоторых голова начинала кружиться от одной цены — за ES 350 придется отдать не меньше 2 566 000 рублей.

ЯРКИЙ ДУЭТ

Хорошо всем известный с 1996 года парный аромат L`Eau Par Kenzo с февраля станет ярче — выходит его лимитированная версия L`Eau Par Kenzo Electric Wave. Японский дизайнер и основатель бренда Такада Кензо сказал об этом так: "Вода бесцветна, а мне захотелось наполнить ее красками". На этот раз воду не только раскрасили, но и подсветили "неоновой вспышкой" изнутри. Изгибы флаконов напоминают по форме водную гладь цвета индиго, словно ожившую под электрическим разрядом. Уже стало традицией, что все мужские ароматы L`Eau Par Kenzo создает парфюмер-мужчина, а все женские — парфюмер-женщина. В создании очередной версии принимали участие Оливье Кресп и Дора Багриш. В композиции аромата для него на первый план выходит бодрящий аккорд юзу. Ноты грейпфрута и зеленого яблока сочетаются с мягким аккордом мяты. Бобы тонка и древесные ноты дополняют коктейль. В аромате для нее нота белого лотоса, на которой строятся все версии L`Eau Par Kenzo, заиграла новыми красками. Ее свежесть усилена на фоне фруктовых аккордов сочного нектарина и ароматного мандарина.

ЖЕМЧУЖИНА У МОРЯ

Санаторно-курортный комплекс MRIYA Resort & SPA , созданный по проекту знаменитого архитектора Нормана Фостера, начал принимать гостей с августа 2014-го. Он расположен на берегу Черного моря, в 28 км от Ялты. На 150 тысячах квадратных метров его огромной территории расположились 14 вилл и главное здание с 422 просторными и комфортными номерами. Каждый найдет себе развлечение по вкусу и предпочтениям: для предпочитающих активный образ жизни — теннисные корты, бассейны и тренажерный зал с новейшим профессиональным оборудованием, спа-комплекс, боулинг-клуб " и рестораны с европейской, азиатской, средиземноморской и авторской кухней мишленовского шеф-повара.

БРАВО, БРАВИССИМО

25 ноября 2015 года в доме-музее А.Н. Скрябина состоялся оперный вечер, посвященный 50-летию итальянского обувного бренда Fabi. Солисты молодежной оперной программы Большого театра России Василиса Бержанская, Богдан Волков и аккомпанирующий им пианист Николай Медведев исполнили в уютном зале дома-музея Скрябина арии из опер "Риголетто" Д. Верди, "Богема" Д. Пуччини, "Евгений Онегин" П.И. Чайковского. Стоит отметить, что к своему полувековому юбилею бренд Fabi разросся до 61 бутика по всему миру. Особенно приятно, что 34 из них работают в России.

АТАКА НА ЖИР

Жиросжигающий крем Sculpt Absteel убирает подкожный жир в проблемной зоне, обычно это область живота, и делает тем самым пресс более рельефным. И если бороться с излишками жира не помогает ни диета, ни изнуряющие упражнения, то попробуй Absteel — просто добавь крем к тренировкам и диете. Это средство проникает глубоко под кожу, сжигая жировые отложения в области брюшного пресса.

ПОСТАВИЛ ТОЧКУ

Часовая марка Swatch и итальянский дизайнер, архитектор и художественный критик Алессандро Мендини создали новую модель для коллекции Swatch Art Special — SPOT THE DOT. Полупрозрачный силиконовый ремешок часов весь усыпан розовыми, красными, желтыми и зелеными горошинами. Для новинки сделали и специальную упаковку с таким же ярким дизайном.

СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ

Зимой 2015 года марка NIVEA радует своих поклонников особыми подарками, выпустив ограниченную серию NIVEA Creme Limited Edition в специальном дизайне, разработанном для российского рынка. Синюю баночку NIVEA Creme с питательным кремом украсили зимними иллюстрациями: катание на коньках, лепка снеговика, украшение новогодней елки, катание на лыжах. А заглянув под крышку, можно найти ссылку на портал www.tales.NIVEA.com, на котором рассказы в виде анимированных сказок со звуковыми эффектами будут доступны для чтения в режиме онлайн и для скачивания.

ВПЕРЕДИ ВСЕХ

Итальянский бренд Meucci не терял времени даром и уже представил коллекцию весна-лето 2016. В ней есть все: классические костюмы и рубашки из лучших итальянских тканей, брюки со стрелками из тончайшей шерсти, брюки-чинос, джинсы, льняные футболки, шорты со средиземноморским узором. Трикотажные поло с контрастным воротником, футболки, пуловеры с V-образными вырезами, худи, кардиганы и джемперы на молнии. Основными цветами стали синий, лавандовый, серый, мятный, белый и коралловый.

ПОЛОН ЭНЕРГИИ

У итальянской марки Bottega Veneta пополнение: свежий энергичный аромат Pour Homme Essence Aromatique. Стойкую композицию с нотами итальянского бергамота, пачули из Индонезии и сибирской сосны создала парфюмер Амандин Мари. Аромат поместили в матовый флакон с серебряной крышкой. Его можно будет найти объемом 50 мл, 90 мл и щедрым 200 мл.

ПОЗДНИЙ ВЕЧЕР В СОРЕНТО

Компания KIA Motors Rus оснастила свой кроссовер KIA Sorento Prime бензиновым двигателем V6 мощностью 250 лошадиных сил. Двигатель соответствует экологическому стандарту Евро-5, а средний расход топлива Kia Sorento Prime составит всего 10,5 л на 100 км. И, что самое занимательное, для российского рынка силовой агрегат был специально адаптирован: для снижения ставки транспортного налога он был дефорсирован с 270 до 250 лошадиных сил.

ГЛОБАЛЬНАЯ ЧИСТКА

О том, что электрическая зубная щетка существует, ты давно догадываешься. Пора бы узнать, что те же ребята, что ее придумали, уже изобрели и аппарат для чистки лица. Называется он Clarisonic. Предназначен для тех, кто не привык тратить много времени на уход за собой, а избавиться от черных точек на носу очень хочет. Для этого достаточно пользоваться устройством две минуты в день. "Кларисоник" состоит из щетки небольшого размера, в ручке которой находится кнопка включения. В комплект входит также зарядное устройство для щетки и тюбик геля для очищения лица. В рабочем режиме агрегат начинает активно вибрировать, а щетка — вращаться. Эффект — свежий цвет лица, уменьшение морщин, сужение пор.

ШАРМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Чем порадовать свою девушку? Коллекция украшений PANDORA лучше любых слов расскажет о твоей любви. Талантливые датские дизайнеры подготовили на такой случай шармы и кольца в форме сердца.

ИСПЫТАЙ СЕБЯ

Если у тебя есть тяга к приключениям, то самое время отправляться за ними в Дубай. Как доберешься — сразу беги в Skydive Dubai (www.skydivedubai.ae) — это ведущий оператор всех видов экстрима в городе. Они помогут совершить прыжок из самолета с высоты 4000 метров и полюбоваться видами острова Пальм-Джумейра или погонять по дюнам на внедорожнике.

ВОДНАЯ СТИХИЯ

Дизайнер из Страны восходящего солнца Иссей Мияке в далеком 1994 году выпустил свой первый мужской аромат L'Eau d'Issey pour Homme. Насыщенный, но сбалансированный, яркий, но простой и понятный, этот древесный пряный парфюм сразу завоевал поклонников и пройдя испытание временем, остается востребованным и сейчас. Но сам мастер не остановился на достигнутом, и в феврале 2016-го нас ждет новая версия аромата — туалетная вода L'Eau d'Issey pour Homme Fraîche. Все свои идеи Мияке заимствует у самой природы, любовно называя ее самым главным в мире парфюмером. На этот раз толчком для создания свежего аромата стало стремление передать всю энергию воды. Воды, преодолевающей горные пороги и обрушивающейся мощным водопадом. Для реализации задуманного дизайнер привлек парфюмера Кристофа Рейно. Новинка получилась легкой, прозрачной и притягательной. В верхних нотах композиции аккорды сочного красного грейпфрута сочетаются с насыщенной нотой кардамона, придавая жизненную силу и энергию. В сердце раскрываются аккорды лаванды и шалфея. Базовые ноты завершают композицию аккордами пачулей и ветивера.

ХОККЕЙНАЯ РОДОСЛОВНАЯ

С 17 по 20 декабря в Москве прошел Кубок Первого канала — ежегодный этап Еврохоккейтура. Компания "SKODA AUTO Россия" в шестой раз выступила официальным партнером соревнований. Логотип марки, отметившей в 2015 году свое 120-летие, красовался в зоне состязаний и даже на форме игроков сборной России. В течение четырех игровых дней на трибунах побывало 64 170 человек. В разгар соревнований российским болельщикам была представлена спецверсия модели Yeti под названием Hockey Edition.

ДОРОЖНЫЙ НАБОР

В этом сезоне коллекция французского бренда Cacharel создана дизайнерами под вдохновением от динамичного Нью-Йорка. Все вещи из нее можно комбинировать друг с другом посредством техники Mix & Match — "смешивай и сочетай". Предметы гардероба не только гармонично смотрятся, но и обеспечивают максимальный комфорт своему владельцу, не стесняя движений. С многообразием изделий Mix & Match ты можешь познакомиться на официальных страницах бренда в соцсетях @CacharelRu.

ГОРЯЧЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Часовой дом Bovet 1822 объявил о сотрудничестве с молодым российским ювелиром Ильгизом Фазулзяновым (Ilgiz_F) и представил коллекцию, над которой российские и швейцарские мастера работали последние полтора года. Циферблаты, которые Ilgiz F создает исключительно для Bovet, выполнены в технике горячей эмали, а некоторые из них инкрустированы драгоценными камнями. Каждый год планируется производить двенадцать таких циферблатов.

НОГИ В ТЕПЛЕ

Никакие морозы не страшны, если в твоем гардеробе есть высокие ботинки Mascotte. Двуслойная подошва, высокая грубая шнуровка, блочки-гайки и сочетание нубука и велюра — все эти детали делают обувь не только комфортной и удобной, но и стильной. Модели workboots не выходят из моды уже несколько сезонов подряд.

САМЫЙ УМНЫЙ

17 ноября 2015 года на автосалоне в Лос-Анджелесе компания Ford представила новый смарт-кроссовер Escape, который стал первым Ford в мире, оснащенным мультимедийной системой SYNC®Connect, позволяющей открывать и запирать двери, запускать двигатель, проверять уровень топлива, отслеживать необходимость сервиса и даже находить место, где припаркован автомобиль, используя приложение для смартфона. Новинку основательно оснастили технологиями помощи водителю, которые придают уверенности за рулем: круиз-контроль с функцией предупреждения о фронтальном столкновении и торможения; система активной помощи при парковке с функцией перпендикулярной парковки; система удержания автомобиля на занимаемой полосе; система, предупреждающая об усталости водителя.

ЕГО СТИХИЯ — ВОДА

У марки Biotherm Homme, известной своими средствами ухода за кожей, новый посланник — 25-летний атлет Лука Дотто. Итальянец — один из самых быстрых пловцов в мире. На дистанции 50 м во фристайле он выиграл 13 медалей. Лука Дотто стал лицом линии Aquapower Biotherm Homme — лидера среди увлажняющих средств для мужской кожи.

РЕБЯТА С НАШЕГО ДВОРА

16 декабря состоялась Первая Международная премия "За вклад в развитие уличных видов спорта". Главными ее организаторами выступила компания Kenguru.pro совместно с общероссийским движением "Ребята с нашего двора". В мероприятии приняли участие не только мировые звезды уличных видов спорта, олимпийские чемпионы, общественные деятели, известные политики и звезды шоу-бизнеса, но и начинающие молодые спортсмены. Главную награду — фирменную статуэтку Kenguru.pro — получили 25 лауреатов, которые, по мнению организаторов, за прошедший год внесли большой вклад в развитие уличных видов спорта в России. Награждение прошло в формате гала-вечера, который провели актриса Мария Кожевникова и президент Федерации воркаута России Максим Попов.

ЛЕТО ЗИМОЙ

Музыкант, актер и творческий деятель Джаред Лето примерил на себя новую роль. Теперь он представляет мужской аромат Gucci Guilty. Выбор был сделан креативным директором марки Алессандро Микеле. Джаред сыграл главную роль в рекламной кампании, снятой в Венеции под руководством Алессандро.

кардиган
Lee Cooper

№21 ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com
adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; adidas.ru
Agent Provocateur Столешников пер., 10, стр. 3
Arctic Explorer ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com
Barracuda бутики No One: Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216
Bell & Ross м-н Mercury, Кутузовский пр-т, 31, т.: (495) 933-3031
Burberry ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Chopard Третьяковский пр-д, 9, т.: (495) 933-3383
Christian Louboutin ул. М. Бронная, 24/1, т.: (495) 694-5916
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3 т.: (495) 229-2603
Gucci ул. Петровка, 16
Henry Cotton's ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10
Hublot ЦУМ, ул. Петровка, 2, бутик Hublot, т.: 8-800-500-8000
Kenzo ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com
Lee Cooper ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6, т.: (499) 951-3334; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД, 1-й Покровский пр-д, 5
Louis Vuitton ул. Б. Дмитровка, 10
Marc by Marc Jacobs ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com
Mascotte ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Капитолий", ул. Шереметьевская, 20
Moncler ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Patagonia Brandshop, Петровский бул., 21
Peuterey "Терра Мода", пр-т Мира, 99, т.: (495) 687-1416; м-н "Терра Мода", Ленинский пр-т, 87, т.: (499) 132-0009
Prada ул. Б. Дмитровка, 20
Ralph Lauren ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Rocco P. ГУМ, Красная пл., 3
Rolex ЦУМ, ул. Петровка, 2, бутик Rolex, т.: 8-800-500-8000
Santoni Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД
Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый бул., влад. 14, стр. 3
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tommy Hilfiger сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 28; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Urwerk гостиница "Рэдиссон Славянская", м-н Mercury, пл. Европы, 2, т.: (495) 941-8929
Valentino ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3
Woolrich ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com
Yves Salomon ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

гель для душа
и дезодорант
AXE Black Night

аромат
adidas UEFA Champions League Star Edition

ЖЮЛЬ ВЕРН

Этот француз, день рождения которого мы празднуем в феврале, описывал путешествия на Луну, когда большинство жителей Земли еще читали при свечах. Вот тебе несколько предсказаний Жюля Верна, которые сбылись через десятки лет.

1. Полеты в космос

Верн первым описал непротиворечивый с точки зрения науки способ межпланетных путешествий (до него персонажи фантастических книг оказывались в космосе преимущественно с помощью сверхъестественных сил). Хотя, конечно, старт корабля с помощью пушки (как это описано в романе Жюля Верна "С Земли на Луну" 1865 года) никто в реальности даже не пытался организовать. Зато писатель правильно угадал, что в аэрокосмической промышленности будут широко использоваться сплавы алюминия. "Нет, медь слишком тяжела, я предложу вам кое-что получше! Алюминий!" — заявляет ученый Импи Барбикен, герой романа. И стартовал фантастический межпланетный корабль Верна, кстати, из штата Флорида (США) — как и реальный "Аполлон-11", достигший Луны 20 июля 1969 года.

2. Копировальный аппарат, электронная подпись и синтезатор

Роман "Париж в XX веке" Верн написал в 1864 году, но издатели тогда его отвергли, и роман был опубликован только в 1994-м. По сюжету, герой Мишель расхаживает по французской столице и глазеет по сторонам. Заходит, например, в банк и видит "машину, которая без остановки копирует письма, которыми ее без передышки снабжают пятьсот клерков". Узнает, что сделки теперь можно заключать издалека: "можно подписывать векселя или контракты на расстоянии тысяч лье". И наслаждается звуками музыки: "двести фортепьяно, соединенных между собой с помощью электрического тока, звучали одновременно под рукой одного-единственного артиста". Чем не синтезатор?

ГЛЯЖУ В БУДУЩЕЕ

Жюль Габриэль Верн родился во французском Нанте 8 февраля 1828 года. Учился юриспруденции в Париже, был биржевым маклером и одновременно писал прозу. Первый успех пришел к нему в 35 лет, после публикации романа "Пять недель на воздушном шаре" (1863). Дальше были "Путешествие к центру Земли" (1864), "Дети капитана Гранта" (1867), "Вокруг света за 80 дней" и многое другое — всего 66 романов. Умер писатель 24 марта 1905 года, но его творчество живет до сих пор. Например, зрители по всему миру уже посмотрели шесть экранизаций романа "20 000 лье под водой", а в 2016 году нас ждет седьмая — от самого Дэвида Финчера.

3. Вертолет

Первый взлет винтокрылой машины случился в 1907 году: агрегат поднялся в воздух на 50 сантиметров и вновь оказался на земле через минуту. Между тем еще в 1886 году в романе "Робур-завоеватель" Жюль Верн описал летательный аппарат, который уверенно передвигался с помощью винтов (герой даже совершил на нем кругосветное путешествие). "Такие машины в будущем назовут "средствами авиации" от латинского слова avis — "птица", — пророчил в романе ученый Робур. И ведь не ошибся.

Ski & Snow Camp*
Men'sHealth & Women'sHealth

Любишь активный отдых в горах?
Добро пожаловать в наш горнолыжный
и сноубордический лагерь Ski & Snow Camp 2016

Тебя ждут:
- головокружительное катание по трассам курорта «Роза Хутор»,
- жаркие вечеринки на высоте 1170 метров,
- специальные предложения на обучение в горнолыжной школе Ride For Pride,
- скидки на прокат сноубордического оборудования и горных лыж,
- ежедневные apres-ski с интересными конкурсами и призами.

Не упусти свой шанс влиться в нашу веселую компанию!
Количество мест ограничено.
Скидки при раннем бронировании.
Подробности и регистрация на **www.mhealth.ru/camp**

* Горнолыжный и сноубордический лагерь

Реклама 18+ RIDE FOR PRIDE MINI БорисХоф RIDERS LODGE